

INSTINCT® SOLAR

Használati útmutató



TARTALOM

Bevezető	1
Kezdeti lépések	1
Kezelőgombok	1
A karóra használata	1
Vezérlő menü megtekintése	1
Widgetek megtekintése	1
Okostelefon és a készülék párosítása	1
Készülék töltése	1
Terméktámogatás és frissítések	2
Garmin Express felület beállítása	2
Napelemes töltés	2
Napenergia widget megtekintése	2
Tippek a napelemes töltéshez	2
Tevékenységek	2
Tevékenység indítása	2
Tippek a tevékenység rögzítéséhez	2
Energia üzemmód váltás	2
Tevékenység leállítása	2
Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása	3
Egyedi tevékenység létrehozása	3
Beltérben végzett tevékenységek	3
Futópad távolság kalibrálása	3
Frőedzés tevékenység rögzítése	3

Szabadtéri tevékenységek	3
Sí lesiklások megtekintése	3
Futás az ütemmérővel (metronómmal)	4
Expedíció indítása	4
Nyomvonali pont rögzítési gyakoriság állítása	4
Nyomvonali pont kézi rögzítése	4
Nyomvonali pontok megtekintése	4
Vadászat	4
Horgászat, halászat	4
Úszás	4
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata	4
Úszásnemek	5
Tippek úszó tevékenységekhez	5
Pihenők beiktatása medencei úszásnál	5
Automatikus pihenés	5
Edzés a drill naplóval	5
Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása úszáshoz	5
Edzés	5
Felhasználói profil beállítása	5
Edzési célok	5
Tudnivalók a pulzustartományokról	5
Pulzustartományok beállítása	5
Pulzustartományok automatikus beállítása	6
Pulzustartományok	6

Tevékenység figyelés	6
Automatikus cél funkció	6
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv	6
Alvás figyelés mód	6
Automatikus alvás figyelő mód használata	6
"Ne zavarj!" mód használata	6
Intenzitás percek	6
Intenzitás percek számítási alapja	7
Garmin Move IQ™ események	7
Tevékenység figyelés beállításai	7
Tevékenység figyelés kikapcsolása	7
Edzéstervek	7
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése	7
Edzés indítása	7
Edzésnaptár	7
Garmin Connect edzési programok használata	7
Váltott ütemű edzések	7
Váltott ütemű edzés létrehozása	7
Váltott ütemű edzés indítása	<i>1</i> 8
Váltott ütemű edzés leállítása	٥ م
Virtuália adzőpartnar (Virtual Partnar®) bagználata	0
	۰٥ ه
	0
Euzesi cel elvelese	0
	٥
Szemeiyes rekordok	ð
Szemelyes rekordok megtekintese	8
Személyes rekord visszaállítása	8
Személyes rekordok törlése	8
Osszes személyes rekord törlése	8
Óra	9
Ébresztő beállítása	9
Visszaszámláló időzítő	9
Gyors visszaszámláló időzítő mentése	9
ldőzítő törlése	9
Stopper használata	9
A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal	9
Óra riasztás beállítása	9
Alternatív időzónák hozzáadása	9
Navigáció	٥
Navigacio.	و
Montott boly szarkasztása	9 10
	10
Magaaaágmárá baramátar ág iránytű (ADC) magtakintága	10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése	10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése	10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé	10 10 10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken	10 10 10 10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban	10 10 10 10 10
Magasságmérő, barométer és íránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre	10 10 10 10 10 10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése	10 10 10 10 10 10 10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide	10 10 10 10 10 10 10 10
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció	10 10 10 10 10 10 10 10
Magasságmérő, barométer és íránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során	10 10 10 10 10 10 10 10 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához	10 10 10 10 10 10 10 11 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához Navigáció leállítása	10 10 10 10 10 10 10 11 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése. Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése. Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció. Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához. Navigáció leállítása Terület méretének kiszámítása.	10 10 10 10 10 10 10 11 11 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához Navigáció leállítása Terület méretének kiszámítása	10 10 10 10 10 10 11 11 11 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre. Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához Navigáció leállítása Terület méretének kiszámítása Térkép Pásztázás és navigáció a térképen	10 10 10 10 10 10 10 11 11 11 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához Navigáció leállítása Terület méretének kiszámítása Térkép Pásztázás és navigáció a térképen Iránytű	10 10 10 10 10 10 11 11 11 11 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához Navigáció leállítása Terület méretének kiszámítása Térkép Pásztázás és navigáció a térképen Iránytű Magasságmérő, nyomásmérő	10 10 10 10 10 10 10 11 11 11 11 11 11
Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése Útpont kivetítése Navigáció cél felé Pálya létrehozása és követése a készüléken Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban Pálya letöltése a készülékre Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése. Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide <i>Mutat és megy</i> navigáció Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához. Navigáció leállítása Terület méretének kiszámítása Térkép Pásztázás és navigáció a térképen Iránytű Nagasságmérő, nyomásmérő Napló	10 10 10 10 10 10 11 11 11 11 11 11 11

Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése	12
Összesített adatok megtekintése	12
Kilométerszámláló használata	12
Tevékenységek szinkronizálása	12
Napló törlése	12
Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	12
Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása	12
Értesítések kezelése	12
Bluetooth okostelefonos kapcsolat kikapcsolása	12
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása	13
Elveszett telefon megkeresése	13
Garmin Connect	13
Fejiodes nyomon kovetese	13
Audiok kielemzese	دا 12
	I J 12
Szoftyer frissítése a Carmin Connect alkalmazáson keresztül	13
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül	13
Garmin Connect használata a számítógépen	13
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra	13
Garmin Explore™.	13
Bulzusmárás funkciák	12
Stressz-szint widast	13 14
Csukló alanú nulzusszámmérés	14
Karóra viselése	14
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megielenése esetén	14
Pulzusszám widget megtekintése	14
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé	14
Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben	14
Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása	14
Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása	15
Body Battery™	15
Body Battery widget megtekintése	15
Tippek pontosabb Body Battery adatokért	15
Pulzoximéter	15
Pulzoximéteres mérés elvégzése	15
Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása	15
Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén	15
A készülék személyre szabása	16
Widgetek (információs ablakok)	16
Widget sor beállítása	16
inReach távvezérlő funkció	16
inReach távvezérlő használata	16
A VIRB akciókamera vezérlése	16
A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt	17
Tevékenység és alkalmazás beállítások	17
Adatképernyők beállítása	17
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez	18
Riasztások	18
Riasztas deallitasa	18
Auto Lap" tunkcio	18
Nut inuitasa tavuisag alapjan	۵۲ ۱۰
ινοι υσισμοσοστιμοίου ανατιστία το	10
Automatikus szuncielieles (Auto Fause) lulikolu	10 10
3D-s sebesség és 3D-s távolság	19
Kör gomb funkció be- és kikapcsolása	
Automatikus adatképernvő váltás (automatikus görgetés)	
GPS beállítás módosítása	19
GPS és egyéb műholdrendszerek	19

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés1	19
Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása1	19
Tevékenységi lista testreszabása	19
Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása1	19
Vezérlő menü beállítása	20
Óra számlap személyre szabása2	20
Mérők beállításai2	20
Iránytű beállítások2	20
Iránytű manuális kalibrációja2	20
Északi viszonyítás beállítása2	20
Magasságmérő beállítása2	20
Barometrikus magasságmérő kalibrálása2	20
Barométer beállítása2	20
Barométer kalibrálása2	20
Xero helyzetmeghatározó beállítások2	21
Térkép beállítások2	21
Navigációs beállítások2	21
- Térkép funkciók beállítása2	21
Célirány beállítások	21
Navigációs riasztások2	21
Energiagazdálkodás beállítások2	21
Energiatakarékoss funkció testreszabása2	21
Energia üzemmódok testreszabása2	21
Energiatakarékos mód visszaállítása2	21
Rendszerbeállítások	22
ldő beállítása	22
Háttérvilágítás beállítása	22
Gomb funkciók beállítása	22
Mértékegység beállítása	22
Készülékinformációk	22
	22
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	· /
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	<u>-</u> 2
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 23 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 22 23 23 23 23 23 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 23 23 23 23 23 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 23 23 23 23 23 23 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 23 23 23 23 23 23 23 23 23 2
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 23 23 23 23 23 23 23 23 23 2
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 23 23 23 23 23 23 23 23 23 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 25 <t< td=""></t<>
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24 24 24 24 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 23 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 25 26 27 28 29 20 21 22 23 24
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk	22 23 24 24 24 24 24 24 24 25
E-cımke szabályozási és megfelelőségi információk	22 23 24 24 24 24 24 24 25 25 25
E-cımke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24 24 24 25 25 25
E-cımke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25<
E-cımke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 24 24 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 2
E-cımke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 24 24 24 24 24 24 24 24 25 25 25 25 25 25
E-cımke szabályozási és megfelelőségi információk	22 22 23 23 24 24 24 24 24 24 25 25 25 <

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan	25
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása	25
Tevékenység figyelés	26
A napi lépésszám nem jelenik meg	26
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik	26
A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik	26
A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik	26
Az intenzitás percek számláló villog	26
További információk	26
Függelék	26
Adattípusok	26
Gumiabroncs méretek és kerületek	28
Szoftver felhasználói szerződés	28
Garmin ügyfélszolgálat	28
Piktogramok jelentése	28
Tárgymutató	29

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.

Kezdeti lépések

Amikor első alkalommal használjuk a készüléket, végezzük el az alábbi lépéseket a készülék beállítása és az alapvető funkciók megismerése céljából.

- Nyomjuk meg a CTRL gombot az óra bekapcsolásához ("Kezelőgombok"; 1. oldal).
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítások elvégzéséhez.

A kezdeti beállítás során okostelefonunkat párosíthatjuk a készülékkel, így megtekinthetjük rajta az értesítéseket, szinkronizálhatjuk a tevékenységeket, és egyéb funkciókat is elérünk ("Okostelefon és a készülék párosítása"; 1. oldal).

- 3. Töltsük fel teljesen a készüléket ("Készülék töltése"; 1. oldal).
- 4. Kezdjünk el egy tevékenységet ("Tevékenység indítása"; 2. oldal).

Kezelőgombok



1 LIGHT CTRL	A háttérvilágítás be- és kikapcsolása. A készülék bekapcsolása. Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.
2 GPS	Tevékenység indítása, leállítása, tevékenység lista megtekintése. Menüopció kiválasztása. Hosszan lenyomva megtekinthetjük a GPS koordinátákat és menthetjük a jelenlegi helyünket.
3 BACK SET	Röviden lenyomva visszalépés az előző képernyőre. Hosszan lenyomva bármely képernyőről az óra képernyő jelenik meg.
(4) DOWN ABC	Léptetés a widgetek, menük között. Hosszan lenyomva, a magasságmé- rő, a barométer és iránytű (ABC) jelenik meg.
5 UP MENU	Léptetés a widgetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

A karóra használata

- Nyomjuk le hosszan a CTRL gombot a vezérlő menü megtekintéséhez. A vezérlő menüben gyorsan elérhetjük a gyakran használt funkciókat, mint a hely mentése, a "ne zavarj!" üzemmód elindítása, vagy a háttérvilágítás kikapcsolása.
- Az óra számlapon nyomjuk meg az UP vagy DOWN gombokat. A készülék így léptet a widgetek között.

A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, amelyek rápillantásra könnyen leolvasható információkat tartalmaznak. Okostelefonnal párosítva még több widgetet érhetünk el.

- Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot tevékenység vagy alkalmazás indításához (lásd "Tevékenység indítása"; 2. oldal).
- Nyomjuk le hosszan a MENU gombot az óra számlap testreszabásához, a beállítások módosításához és a vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők párosításához.

Vezérlő menü megtekintése

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

NE FELEDJÜK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük ("Vezérlő menü beállítása"; 20. oldal).

1. Bármely képernyőről nyomjuk meg hosszan a CTRL gombot.



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

Widgetek megtekintése

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

- Röviden nyomjuk meg az UP vagy DOWN gombokat. A készülék végigfut az elérhető widgeteken.
- A GPS gombot röviden megnyomva megtekinthetjük a widget kiegészítő opcióit, funkcióit.

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. Hozzuk az Instinct készüléket és az okostelefont 3 méteres távolságon belül.
- 3. Nyomjuk meg a CTRL gombot.

Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, a készülék automatikusan párosítás módba lép be.

TIPP! A párosítás módba a következő módon léphetünk be: nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Telefon páro**sítása pontot.

- 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 alkalmazáson keresztül, a ≡ vagy … menülistában válasszuk a Garmin készülékek > Készülék hozzáadása pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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. Lásd a tisztítási utasításokat a függelékben. 1. Az USB-kábel kisebbik végét illesszük az órán található töltő portba.



- Az USB-kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk egy szabad USBporthoz.
- 3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

Terméktámogatás és frissítések

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

- Szoftver frissítések;
- · Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;
- Termékregisztráció.

Garmin Express felület beállítása

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

Napelemes töltés

A napelemes modellek egy átlátszó napelemes töltőlencsével rendelkeznek, amelyek használat közben töltik fel a készüléket.

Napenergia widget megtekintése

 Az óra számlapon az UP vagy DOWN gombokkal léptessünk a napenergia widgethez.

A legutóbbi 6 óra bejövő napenergia intenzitását mutató grafikon jelenik meg.



Tippek a napelemes töltéshez

Az akkumulátor működési idejének meghosszabbítása érdekében kövessük az alábbi tippeket.

- Amikor a készüléket viseljük, ügyeljünk arra, hogy ingujjunkkal ne takarjuk el a számlapot.
- Amikor nem viseljük a készüléket, úgy tegyük le, hogy a számlap valamely világos fényforrás (pl. napfény vagy fluoreszkáló fény) felé nézzen.
 Az óra gyorsabban töltődik, ha napfény éri, mivel a napelemes töltőlencse

a nap fényspektrumának kihasználására van optimalizálva.

 Az akkumulátor működési idejének maximális növeléséhez erős napfény alatt töltsük fel a készüléket.

MEGJEGYZÉS! A készülék megvédi magát a túlmelegedéssel szemben, és a töltés automatikusan leáll, amennyiben a készülék belső hőmérséklete meghaladja a töltési hőmérsékleti küszöbértéket ("Műszaki adatok"; 23. oldal). **MEGJEGYZÉS!** A készülék nem használja a napelemes töltést, amikor külső akkumulátorhoz van csatlakoztatva, vagy a készülék akkumulátora teljesen feltöltött állapotban van.

Tevékenységek

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.

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitnesz metrikus pontossági adatokról lásd a <u>garmin.com/ataccuracy</u> oldalt.

Tevékenység indítása

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot.
- Amennyiben első alkalommal indítunk tevékenységet, azon tevékenységek mellé, melyeket a kedvencekhez hozzá kívánunk adni, tegyünk egy pipát, majd válasszuk a Készt.
- 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - · Válasszunk egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válasszuk a Spontot, majd válasszunk egyet a kibővített tevékenységi listából.
- Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a készülék készen áll.

A készülék akkor áll készen, amikor meghatározza a pulzusszámunkat, GPS-kapcsolatot létesít (amennyiben szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli kapcsolaton keresztül működő mérőkkel (amennyiben vannak).

5. Nyomjuk meg a GPS gombot a számláló indításához.

A készülék csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, ha a számláló fut.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket ("Készülék töltése"; 1. oldal).
- Az UP és DOWN gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Energia üzemmód váltás

Az akkumulátor tevékenység közbeni működési idejének meghosszabbítása érdekében megváltoztathatjuk a készülék energia üzemmódját, melyek azonnal módosítják az áramfelvételt befolyásoló rendszerbeállításokat, tevékenység beállításokat és GPS-vétel beállításokat. Például egyes energia üzemmódok lecsatlakoztatják a párosított mérőket és aktiválják az UltraTrac GPS vételt. Egyedi energia üzemmódokat is létrehozhatunk.

Tevékenység közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk az **Energia üzemmód** pontot, majd válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.

Tevékenység leállítása

- 1. Nyomjuk meg a GPS 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.
 - 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 > Egyenes vonal opciót választva a legrövidebb úton navigál vissza a kiindulási helyig.

NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.

- A **Regenerálódási Psz** pontot kiválasztva láthatjuk a tevékenység végén és az azt 2 percet követően mért pulzusszám értékeinket. A pontot kiválasztva várjuk meg, amíg a visszaszámláló lefut.
- 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.

Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása

Az óra számlapon a **GPS** gomb lenyomásával megjeleníthetjük kedvenc tevékenységeink listáját, és gyorsan hozzáférhetünk a leggyakrabban használt tevékenységeinkhez. Amikor első alkalommal indítunk tevékenységet a **GPS** gombbal, a készülék felszólít, hogy válasszuk ki kedvenc tevékenységeinket. Később bármikor hozzáadhatunk vagy törölhetünk kedvenc tevékenységet.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Tevékenységek és alkalmazások pontot.

A kedvenc tevékenységeink a lista tetején jelennek meg, fehér háttér előtt. A többi tevékenység a teljes listában látható fekete háttér előtt,

- 3. Válasszunk az elérhető opciók közül:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk a Beállítás kedvencként pontot.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk az **Eltávolítás a kedvencek közül** pontot.

Egyedi tevékenység létrehozása

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS 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. Triatlon(2).

- 5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. végezzük el az adatképernyők vagy automatikus 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 ("Tevékenység és alkalmazás beállítások"; 17. oldal). 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).

Futópad távolság kalibrálása

A futópadon végzett futás távolságának lehető legpontosabb mérése érdekében a futópadon megtett távolságot egy legalább 1,5 km-es futás után kalibrálhatjuk. Amennyiben eltérő futópadokat használunk, futás után minden futópados távolságot manuálisan kalibrálhatunk.

- 1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet ("Tevékenység indítása"; 2. oldal), és fussunk le legalább 1 km-t rajta.
- 2. A futás befejezése után nyomjuk meg a GPS gombot.
- 3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Ha első alkalommal kalibráljuk a távolságot, válasszuk a Mentés pontot. A készülék felszólít, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a Kalibrálás és mentés > Igen pontot.
- 4. Ellenőrizzük a futópad kijelzőjén mutatott távolságot, majd adjuk meg azt az Instinct készüléken.

Erőedzés tevékenység rögzítése

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot,
- 2. Válasszuk az Erő pontot.

Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.

- 3. A számláló indításához válasszuk a GPS gombot.
- 4. 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.

- A BACK gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot. Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.
- Szükség esetén nyomjuk le hoszszan a DOWN gombot, majd módosítsuk az ismétlések számát.

TIPP! Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.

- Ha befejeztük a pihenést, a BACK gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.
- 8. A fenti lépéseket ismételjük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.
- 9. Az utolsó sorozat után válasszuk a GPS gombot az időmérő beállításához.
- 10. Válasszuk a Mentés pontot.

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek 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, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk ("Egyedi tevékenység létrehozása"; 3. 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 MENU gombot.
- 3. Válasszuk a Futások megtekintése parancsot.
- 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.

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 le hosszan a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk le hosszan a MENU 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 frekvenciával az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
 - A Hangok beállításnál a hangjelzést és rezgést állíthatjuk be.
- 7. Igény esetén az Előnézet opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
- Indítsuk a futást ("Tevékenység indítása"; 2. oldal). A metrónom automatikusan indul.
- A futás alatt az UP vagy DOWN gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
- Igény szerint a MENU gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Expedíció indítása

Az **Expedíció** alkalmazással egy több napon át húzódó tevékenység esetén akkumulátor kímélő módon használhatjuk a készüléket.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot.
- 2. Válasszuk az Expedíció pontot.
- 3. A számláló indításához nyomjuk meg a GPS gombot.
 - A készülék alacsony áramfelvételi módba vált, és mindössze óránként egyszer menti nyomvonali pontot a pozíció és egyéb adatokkal. Az akkumulátor kímélése céljából a készülék kikapcsolja az összes mérővel és kiegészítővel létesített kapcsolatot, még az okostelefonról is lecsatlakozik.

Nyomvonali pont rögzítési gyakoriság állítása

Kalandtúra (expedíció) során az alapbeállítás szerint GPS-adatokat tartalmazó nyomvonali pontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, azonban lehetőségünk van a gyakoriság megváltoztatására. A nyomvonali pontok rögzítését tovább ritkítva meghosszabbítjuk az akkumulátor által biztosított üzemidőt.

MEGJEGYZÉS! Az akkumulátoros működési idő hosszabbítása érdekében naplemente után nyomvonali pontok már nem kerülnek rögzítésre. A tevé-kenység beállítások között ezt a funkciót is módosíthatjuk.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot.
- 2. Válasszuk az Expedíció pontot.
- 3. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításokat.
- 5. Válasszuk a Rögzítési intervallum pontot.
- 6. Válasszunk a lehetőségek közül.

Nyomvonali pont kézi rögzítése

Kalandtúra (expedíció) során a kiválasztott rögzítési beállítás szerinti gyakorisággal kerülnek rögzítésre a GPS-adatokat tartalmazó nyomvonali pontok. Azonban bármikor lehetőségünk van manuálisan rögzíteni a pillanatnyi pozíciónkat jellemző nyomvonali pontot.

- A túra során az UP vagy DOWN gombokkal ugorjunk a térkép képernyőre.
- 2. Nyomjuk meg a GPS gombot.
- 3. Válasszuk a Pont hozzáadása pontot.

Nyomvonali pontok megtekintése

- A túra során az UP vagy DOWN gombokkal ugorjunk a térkép képernyőre.
- 2. Nyomjuk meg a GPS gombot.
- 3. Válasszuk a Pontok megtekintése pontot.
- 4. Válasszunk egy nyomvonali pontot a listából.
- 5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A Menj! paranccsal a kiválasztott nyomvonali pont felé vezető navigációt indítjuk el.
 - A nyomvonali pont adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Részletek** pontot.

Vadászat

A vadászat szempontjából kiemelt fontosságú helyeket elmenthetjük, és egy külön térképen tekinthetjük át ezeket.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot.
- 2. Válasszuk a Vadászat pontot.
- A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszuk a Vadászat indítása pontot.
- A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszunk az alábbi opciók közül:
 - Az aktuális helyzetünk mentéséhez válasszuk a Hely mentése pontot.
 - Az aktuális vadászat során elmentett helyek megtekintéséhez válaszszuk Vadászati helyek pontot.
 - Az összes korábban elmentett hely megtekintéséhez válasszuk a Mentett helyek pontot.
- A tevékenység végén ugorjunk a pontos idő képernyőre, nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszuk a Vadászat vége pontot.

Horgászat, halászat

Külön számláló szolgál a fogások számának nyomon követésére, egy visszaszámláló időzítő mutatja a verseny hátralévő idejét, illetve egy váltott számlálóval követhetjük nyomon a fogási gyakoriságunkat.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot.
- 2. Válasszuk a Horgászat pontot.
- 3. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszuk a Horgászat indítása pontot.
- A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszunk az alábbi opciók közül:
 - A Fogás naplózása ponttal a fogást hozzáadjuk a fogási számlálóhoz, illetve az aktuális hely is mentésre kerül.
 - Az aktuális helyzetünk mentéséhez válasszuk a Hely mentése pontot.
 - A Horgász időzítők pontot választva egy befejezési időt, váltott időzítőt vagy egy befejezési idő emlékeztetőt állíthatunk be az aktuális tevékenységre vonatkozóan.
- A tevékenység végén ugorjunk a pontos idő képernyőre, nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszuk a Vadászat vége pontot.

Úszás

Figyelem!

A készülék felszíni úszáshoz készült. Búvárkodáshoz, merüléshez ne használjuk a készüléket, mivel az tartósan károsodhat, és az ilyen eseteket a garancia nem fedezi.

NE FELEDJÜK! Úszás közben a készülék nem képes a pulzus adatok rögzítésére.

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. *30* másodperc + *15* csapás esetén a pontszám *45.* A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, ahol a golfozáshoz hasonlóan minél alacsonyabb a pontszám, annál hatékonyabb az úszás.

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál), és egy hossz befejezésekor kerül azonosításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet ("Adatképernyők beállítása"; 17. 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 **MENU** gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a Medence méret pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.

 Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a BACK gombot.

A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hoszszokat.

 Nyílt vízi úszás esetén a BACK 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 **BACK** gombot.

A kijelző fekete alapon fehér szövegre vált, és a pihenő képernyő jelenik meg.

- A pihenő szakaszban a DOWN vagy UP gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (nem kötelező).
- 3. A BACK gombot lenyomva folytatjuk az úszást.
- 4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

Automatikus pihenés

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszásnál érhető el. A készülék automatikusan érzékeli, amikor pihenünk, és megjeleníti a pihenési képernyőt. Amennyiben 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el. Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításaiban kapcsolhatjuk be és ki ("Tevékenység és alkalmazás beállítások"; 17. oldal).

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

Amennyiben nem szeretnénk igénybe venni az automatikus pihenés funkciót, a **BACK** 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.

- Medencei úszás közben a DOWN vagy UP gombot röviden lenyomva tekintsük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.
- 2. A SET gombbal indítsuk a drill számlálót.
- 3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a SET gombot.
- A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
- 4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.

A távolság lépésközök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.

- 5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a BACK gombot.
 - Úszás szakasz indításához az UP vagy DOWN gombbal lépjünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása úszáshoz

A készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés úszási tevékenységekhez alapbeállítás szerint be van kapcsolva. A készülék a HRM-Tri és HRM-Swim kiegészítőkkel is kompatibilis. Amennyiben csukló alapú pulzus adat és mellkasi pulzusmérő által biztosított adat is rendelkezésre áll, a készülék automatikusan a mellkasi mérőn mért pulzusszám adatokat használja fel.

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

Megjegyzés! Amennyiben a widget sorban nem szerepel a pulzusszám widget, azt hozzá kell adnunk ("Widget sor beállítása"; 16. oldal).

2. Válasszuk az Opciók > Úszás közben > Kikapcsol pontot.

Edzés

Felhasználói profil beállítása

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

- 1. Nyomjuk meg hosszan a MENUt.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Felhasználói profilt.
- 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.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a "Pulzustartományok automatikus beállítása"; 6. oldal szakaszban szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

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 220ból 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. Beállíthatunk külön külön pulzustartományt futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. 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 MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítás > Felhasználói profil > Pulzusszám pontot.
- 3. Válasszuk a Max. pulzus mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.
- 4. Válasszuk a Nyugalmi pulzus mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.

5. Válasszuk a Tartományok > Ez alapján pontot.

6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Ütés/perc esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- Max. pulzus% esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- %pulzustartalék esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
- A Sport pulzusszám pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.
- Ismételjük meg a 2-7. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához (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"; 5. 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

Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív perceket, a megtett távolságot, 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 szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmenssel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak ("Rendszerbeállítások"; 22. oldal).

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

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. A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy normál alvásidőt.

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"; 6. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata

- 1. Alvás közben viseljük az órát.
- Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba ("Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra"; 13. 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** funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan "ne zavarj" módba vált ("Rendszerbeállítások"; 22. oldal).

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz is hozzáadhatjuk ezt az opciót ("Vezérlő menü beállítása"; 20. oldal).

- **1.** Nyomjuk le hosszan a **CTRL** gombot.
- 2. Válasszuk a Cikont.

Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®), az Amerikai Központi Betegség Megelőző Központ, valamint a 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 eddzünk közepes nagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Garmin Move IQ[™] események

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat (pl. séta, futás, kerékpározás, úszás, elliptikai edzés), amennyiben legalább 10 percig folytatjuk a tevékenységet. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és időtartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Részletesebb és pontosabb adatok érdekében a készüléken időmért tevékenységet végezhetünk.

Tevékenység figyelés beállításai

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenység nyomon követésé**t.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

- Mozgásriasztás: 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"; 22. 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: a Move IQ eseményeket kapcsolhatjuk be és ki.

Pulzox. mód: a készülék alvás közben vagy nap közbeni nyugalmas időszakban rögzíti a pulzoximéter adatokat.

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 MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Tevékenység nyomon követés > Állapot > Kikapcsol pontot

Edzéstervek

Egyedi edzésterveket hozhatunk létre, melyek minden egyes szakaszához külön távolság, idő vagy kalória alapú célokat rendelhetünk. Az edzés során edzés specifikus adatképernyőket jeleníthetünk meg, melyek mutatják az edzés lépésszám adatait, mint például a lépéstávolságot vagy az átlagos lépés tempót.

A készülék számos tevékenységtípushoz tartalmaz előre feltöltött edzésterveket, azonban edzéstervet létrehozhatunk a Garmin Connect felületen is, vagy kiválaszthatunk egy edzésprogramot, amely a Garmin Connectről származó, beépített edzésterveket tartalmaz, majd az így kinyert tervet letölthetjük a készülékre.

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

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot ("Garmin Connect"; 13. oldal).

- 1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
 - Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
- 2. Válasszuk a Tréning > Edzések pontot.
- 3. Hozzuk létre, majd mentsük el az új edzést.
- 4. Válasszuk a 📲 vagy a Send to Device (Küldés a készülékre) pontot.
- 5. 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 GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk a Tréning > Saját edzések pontot.
- 5. Válasszunk egy edzéstervet.
- 6. Válasszuk a Edzés indításat.
- 7. A számláló indításához nyomjuk meg a GPS gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes szakaszait, a szakaszokra vonatkozó megjegyzésekeket (amennyiben vannak), a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat.

Edzésnaptár

Az edzésnaptár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaptárjában. 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 – "Garmin Connect"; 13. oldal), és párosítanunk kell a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

- 1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ≡ vagy … pontot.
- 2. Válasszuk a Tréning > Edzésprogramok pontot.
- 3. Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
- 4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.

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 GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk a Tréning > Időközök > Szerkesztés > Időköz > Típus pontot.
- Válasszunk a Távolság, Idő és Nyitott lehetőségek közül.
 TIPP! A Nyitott lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
- 6. Az Időtartam kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, 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 Nyitott lehetőségek közül.
- 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 Ismétlést.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a Bemelegítés > Bekapcsol pontot.
 - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a Levezetés > Bekapcsol pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk a Tréning > Időközök > Edzés indításat.
- 5. A GPS gombbal indítsuk a számlálót.
- 6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a SET 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 bármikor nyomjuk le a **BACK** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a BACK gombot, hogy áttérjünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a GPS gomb 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. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk az Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partnert.
- 6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
- Az UP vagy DOWN gombokkal válasszuki a virtuális edzőpartner képernyő helyét (opcionális).
- 8. Kezdjük meg a tevékenységet.
- A tevékenység alatt az UP és DOWN gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.

Edzési cél beállítása

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- 4. Válasszuk a Tréning > 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 GPS gombbal indítsuk a számlálót.

Edzési cél elvetése

- 1. Az edzés során nyomjuk le hosszan a MENU 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 GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk a Tréning > Verseny egy tevékenységbent.
- 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 GPS gombbal indítsuk a számlálót.
- 8. A tevékenység befejezését követően válasszuk a GPS > Mentést.

Személyes rekordok

A tevékenység végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot.

Személyes rekordok megtekintése

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a MENU gombot, majd válaszszuk az Előzmény > Rekordokat.
- 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.

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a MENU gombot, majd válaszszuk az Előzmény > Rekordokat.
- 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

- Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot, majd válasszuk az Előzmény > Rekordokat.
- 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

 Az óra számlapon nyomjuk meg a MENU gombot, majd válasszuk az Előzmények > Rekordokat.

- 2. Válasszunk egy sportágat.
- Válasszuk a Összes rekord törlése > Igen pontot. Ezzel csak a kiválasztott sportág rekordjait töröljük.
- NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Ora

Ébresztő beállítása

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

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a SET gombot.
- 2. Válasszuk a Riasztás pontot.
- 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 ébreszőthöz (nem kötelező)

Visszaszámláló időzítő

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a SET gombot.
- 2. Válasszuk az Időzítőket.
- 3. Adjuk meg az időt.
- 4. Amennyiben szükséges, az UP > Újraindítás > Bekapcsol ponttal automatikusan újraindíthatjuk a számlálót, amikor a visszaszámlálás lefut.
- Amennyiben szükséges, nyomjuk meg az UP gombot, majd válasszuk a 5. Hangok pontot, és válasszuk ki a kívánt jelzési formát.
- 6. Válasszuk az GPS pontot az időzítő indításához.

Gyors visszaszámláló időzítő mentése

Tíz, egymástól független gyors visszaszámlálót tudunk beállítani.

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a SET gombot.
- 2. Válasszuk az Időzítőket.
- 3. Válasszunk az alábbi opciók közül:
 - Az első gyors visszaszámláló mentéséhez adjuk meg az időt, majd nyomjuk meg az UP gombot, és válasszuk a Mentés pontot.
 - További gyors visszaszámlálók mentéséhez válasszuk az Időzítő hozzáadása pontot, és adjuk meg az időtartamot.

Időzítő törlése

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a SET gombot.
- 2. Válasszuk az Időzítőket.
- 3. Válasszunk egy időzítést.
- Nyomjuk meg az UP gombot.
- 5. Válasszuk a Törlés pontot.

Stopper használata

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a SET gombot.
- 2. Válasszuk a Stopper pontot.
- 3. A GPS gombbal indítsuk a számlálót.

4. A SET gombbal indítsuk újra a kör számlálót ①.



Az összesített stopperidő 2 tovább fut.

- 5. A GPS gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
- 6. Nyomjuk meg az UP gombot, és válasszunk a megjelenő utasítások közül.

A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal

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-adatok alapján történő szinkronizálását.

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a SET gombot.
- 2. Válasszuk a Szinkronizálás GPS-szelt.
- 3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít ("Műholdas kapcsolat létesítése"; 25. oldal).

Ora riasztás beállítása

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

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a SET gombot.
- 2. Válasszuk a Riasztásokat.
- 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Naplementéig > Állapot > Be riasztás naplemente előtt perccel vagy órával. Az Idő pontot kiválasztva megadhatjuk az időt.
 - Napkeltéig > Állapot > Be riasztás napkelte előtt perccel vagy órával. Az Idő pontot kiválasztva megadhatjuk az időt.
 - Vihar > Állapot > Be riasztás vihar közeledte esetére. A Mérték pontot kiválasztva megadhatjuk a nyomásváltozás gyorsaságát.
 - Óránként > Be óránkénti riasztás.

Alternatív időzónák hozzáadása

Az alternatív időzónák widgetben további időzónákban mért pontos időt is megjeleníthetjük. Legfeljebb három alternatív időzónát adhatunk meg.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy az alternatív időzónák widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz ("Widget sor beállítása"; 16. oldal).

- 1. Az óra számlapon az UP vagy DOWN gombbal léptessünk az alternatív időzóna widgetre.
- 2. Nyomjuk meg a GPS gombot.
- 3. Válasszuk a Zóna hozzáadása pontot.
- 4. Válasszunk egy időzónát.
- 5. Igény szerint módosítsuk a nevét.

Navigáció

Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciónkat, így későbbi bármikor visszanavigálhatunk ide.

- 1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a GPS gombot.
- 2. Nyomjuk meg a GPS gombot.
- 3. Amennyiben szükséges, nyomjuk le röviden a DOWN gombot a pozíció szerkesztéséhez.



Mentett hely szerkesztése

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

- Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot, majd válasszuk a Navigálás > Mentett helyeket.
- 2. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
- 3. Végezzük el a kívánt módosítást.

Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése

A készülék beépített, önkalibráló magasságmérővel, barométerrel és iránytűvel rendelkezik.

- 1. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan az ABC gombot.
- Az UP és DOWN gombokkal válthatunk a magasságmérő, a barométer és az iránytű képernyői között.

Útpont kivetítése

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

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a Útpont kivetítése alkalmazást hozzá kell adnunk a tevékenységek és alkalmazások listához.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.
- 2. Válasszuk az Útpont kivetítése pontot.
- 3. Az UP vagy DOWN gombokkal adjuk meg az irányt.
- 4. Nyomjuk meg a GPS gombot.
- 5. A DOWN gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
- 6. Az UP gombbal adjuk meg a távolságot.
- 7. A mentéshez nyomjuk meg a GPS gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.

Navigáció cél felé

Navigálhatunk egy adott cél felé, vagy követhetünk egy kijelölt irányt is.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk a Navigáció pontot.
- 5. Válasszunk egy kategóriát.
- 6. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
- A navigáció indításához válasszuk a Menj! pontot. A navigációs információk megjelennek.
- 8. A GPS gombbal indítsuk a navigációt.

Pálya létrehozása és követése a készüléken

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk a Navigáció > Pályák > Új létrehozása pontot.
- 5. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a √-t.
- 6. Válasszuk a Hely hozzáadása pontot.
- 7. Válasszunk egy opciót.
- 8. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 6-7. lépéseket.
- 9. Válasszuk a Kész > Pálya indítása pontokat.
 - A navigációs információk megjelennek.
- 10. A GPS gombbal indíthatjuk a navigációt.

Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban

A pálya létrehozásához rendelkeznünk kell Garmin Connect fiókkal (be kell regisztrálnunk) ("Garmin Connect"; 13. oldal).

- 1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ≡ vagy … pontot.
- Válasszuk az Tréning (Training) > Pályák (Courses) > Pálya létrehozása (Create Course) pontot.
- 3. Válasszunk egy pálya típust.
- 4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Válasszuk a Kész (Done) pontot.
 MEGJEGYZÉS! A pályát letölthetjük a készülékre ("Pálya letöltése a készülékre"; 10. oldal).

Pálya letöltése a készülékre

A Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát ("Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban"; 10. oldal) letölthetjük az Instinct készülékre.

- 1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ≡ vagy … pontot.
- 2. Válasszuk az Tréning (Training) > Pályák (Courses) pontot.
- 3. Válasszuk ki a pályát.
- 4. Válasszuk a : > Küldés a készülékre (Send to Device) pontot.
- 5. Válasszuk ki kompatibilis készülékünket.
- 6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése

Navigációt megelőzen megtekinthetjük és szerkeszthetjük a pálya adatait.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszunk a Navigáció > Pályák pontot.
- 5. A GPS gomb megnyomásával választhatunk a pályák között.
- 6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - · A navigáció megkezdéséhez válasszuk a Pálya indítása 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 pálya által megjelölt út módosításához válasszuk a Szerkeszt pontot.
 - A pálya törléséhez válasszuk a Törlés pontot.

Ember a vízben (MOB) hely megjelölése és navigáció indítása ide

Elmenthetünk egy *ember a vízben* (MOB) pozíciót, ahova a készülék a mentést követően automatikusan a navigációt is elindíjta.

TIPP! A gombok hosszú nyomva tartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomva tartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon ("Gomb funkciók beállítása"; 22. oldal).

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
- 4. Válasszuk a Navigáció > Utolsó MOB-ot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

Mutat és megy navigáció

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk a Navigálás > Mutat és megy gombot.
- Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a GPS gombot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

6. A GPS gombbal indíthatjuk a navigációt.

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.

- Tevékenység alatt nyomjuk le a GPS 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.
 - 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 egy 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. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.
- 2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
- 3. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 4. Válasszuk a Navigálás > Tevékenységek pontot.
- 5. Válasszunk ki egy tevékenységet.
- Válasszuk a Vissza a kezdőponthoz-t, majd válasszunk az alábbiak közül:
 - A TracBack pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
 - Az Egyenes vonal opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.

Egy vonal jelenik meg a térképen, amely jelenlegi tartózkodási helyünktől a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához vezet vissza.

MEGJEGYZÉS! A számláló beindításával megakadályozhatjuk, hogy a készülék óra üzemmódba álljon.

 A DOWN gomb megnyomásával megjeleníthetjük az iránytűt (nem kötelező).

A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

Navigáció leállítása

- 1. Tevékenység közben nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Navigáció leállítása pontot.

Terület méretének kiszámítása

Terület méretének kiszámításához GPS-jelre van szükségünk.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a GPS gombot.

- 2. Válasszuk a Terület szám. pontot.
- Sétáljunk végig a terület határvonala mentén.
 TIPP! A MENU gombot hosszan lenyomva, és a Pan/Zoom funkció kiválasztásával állíthatunk a térképen ("Pásztázás és navigáció a térképen"; 11. oldal).
- 4. A terület kiszámításához nyomjuk meg a GPS gombot.
- 5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A Kész kiválasztásával mentés nélkül kilépünk mentés nélkül.
 - A Mértékegység változtatás kiválasztásával a terület kiszámításának mértékegységét egy másikra válthatjuk.
 - A Tevékenység mentése-vel elmenthetjük a mérést.

Térkép

A ▲ jel mutatja aktuális pozíciónkat a térképen. A térképen helynevek és szimbólumok jelennek meg. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

- Navigálás a térképen ("Pásztázás és navigáció a térképen"; 11. oldal).
- Térkép beállítások ("Térkép beállítások"; 21. oldal)

Pásztázás és navigáció a térképen

- Navigálás közben nyomjuk le az UP vagy DOWN gombot a térkép megtekintéséhez.
- 2. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 3. Válasszuk a Pásztáz/nagyít pontot.
- 4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A fel-le, jobbra-balra történő pásztázás vagy nagyítás közötti görgetéshez nyomjuk a GPS gombot.
 - A térképen való pásztázás vagy nagyítás/kicsinyítés érdekében nyomjuk az UP és DOWN gombokat.
 - A kilépéshez nyomjuk a BACK gombot.

Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függnek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk ("Iránytű beállítások"; 20. oldal). Az iránytű beállításainak gyors megnyitásához az iránytű widgeten nyomjuk meg a **GPS** gombot.

Magasságmérő, nyomásmérő

A készülék egy beépített magasságmérőt és nyomásmérőt tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeket, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A nyomásmérő (barométer) a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk ("Magasságmérő beállítása"; 20. oldal).

A magasságmérő illetve a barométer gyors beállítása érdekében a magasságmérő illetve a barométer widgeten nyomjuk meg a GPS gombot.

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

- 1. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk az Előzmény > Tevékenységeket.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.
- 4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - · Részletek: a tevékenység részletes adatainak megtekintése.

- · Körök: a körök adatainak megtekintése.
- Szakaszok: kiválaszthatunk egy szakaszt, és megtekinthetjük ennek részletes adatait.
- **Sorozatok**: kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
- Térkép: a tevékenység megtekintése a térképen.
- Zónában töltött idő: az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg ("Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése"; 12. oldal).
- Magasságprofil: a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
- Törlés: a kiválasztott tevékenység törlése.

Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése

Pulzustartomány adatok megtekintéséhez először pulzusmérés mellett végezzünk el egy tevékenységet, majd mentsük azt el.

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk az Előzmény > Tevékenységeket.
- 2. Válasszunk egy tevékenységet.
- 3. Válasszuk a Zónában töltött időt.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk az Előzmény > Összesítéseket.
- 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 MENU gombot.
- 2. Válasszuk az Előzmények > Összesítések > Kilométerszámálót.
- Az UP vagy DOWN gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló öszszesített értékeit.

Tevékenységek szinkronizálása

A Garmin Connect fiókban lehetőségünk van az egyéb Garmin készülékekkel végzett tevékenységeket szinkronizálni az Instinct Solar készülékkel. Például egy Edge® készülékkel rögzített kerékpározás adatait megtekinthetjük az Instinct Solar készüléken.

- 1. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk az Előzmények > Opciók > TrueUp (Befrissítés) > Bekapcsol pontot.

Amikor összehangoljuk a készüléket az okostelefonnal, az egyéb Garmin készülékekről származó tevékenység adatok megjelennek az Instinct Solar készüléken.

Napló törlése

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk az Előzmények > Opciókat.
- 3. 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 tevékenységet nem törlünk.

3. Hagyjuk jóvá a kiválasztást.

Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

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

Telefonos értesítések – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

- Élő követés barátok és családtagok valós időben követhetik nyomon az edzést. Emaiben vagy közösségi hálón keresztül is hívhatunk "nézőket", akik a Garmin Connect oldalain élőben látják a mérési adatokat.
- Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.
- Időjárás Segítségével megtekinthetjük a jelenlegi időjárási viszonyokat és előrejelzéseket.
- Bluetooth érzékelők Bluetooth funkciós érzékelőket, pl. pulzusmérőt csatlakoztathatunk.
- Telefon keresése a készülékhez párosított, a közelben elhagyott (hatótávolságon belül) telefon keresésében segít a funkció.
- Óra keresése a közelben (hatótávolságon belül) lerakott de éppen nem talált Instinct óra keresését segíti az alkalmazás.

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket ("Okostelefon és a készülék párosítása"; 1. oldal).

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsolt.
- 3. Válasszuk a Tevékenység közbent.
- 4. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
- 5. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
- 6. Válasszuk a Nem tevékenység közbent.
- 7. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
- 8. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
- 9. Válasszul az Időhatárt.
- Adjuk meg azt az időt, ameddig az új értesítés jelzése a képernyőn marad.

Értesítések megtekintése

- Az óra számlapon nyomjuk meg az UP vagy DOWN gombot az értesítések megtekintéséhez.
- 2. Nyomjuk meg a GPS 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. Válaszszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

Bluetooth okostelefonos kapcsolat kikapcsolása

A vezérlő menüben kikapcsolhatjuk a Bluetooth okostelefon kapcsolatot.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk ("Vezérlő menü beállítása"; 20. oldal).

- 1. Nyomjuk meg hosszan a CTRL gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
- A stiválasztásával kikapcsoljuk a készüléken a Bluetooth vezeték nélküli technológiát.

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

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

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

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

- 1. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítás > Telefon > Riasztások pontot.

Elveszett telefon megkeresése

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

MEGJEGYZÉS! A vezérlők menüt további beállításokkal bővíthetjük ("Vezérlő menü beállítása"; 20. oldal).

- Nyomjuk meg hosszan a CTRL gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.
- 2. Válasszuk a 📞 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.

Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszhatjuk másokkal. Barátainkkal nyomon követhetjük, elemezhetjük, megoszthatjuk egymás teljesítményeit, és bátoríthatjuk is egymást. 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, vagy készülékünket okostelefonunkkal a Garmin Connect alkalmazáson keresztül csatlakoztatva ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Fejlődés nyomon követése

Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.

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.



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.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

Miután létrehoztuk Garmin Connect fiókunkat és párosítottuk készülékünket az okostelefonunkkal ("Okostelefon és a készülék párosítása"; 1. oldal), a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissíthetjük a rendszerszoftvert.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül ("Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra"; 13. oldal).

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

Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást, valamint a készüléket hozzá kell adnunk a Garmin Express programhoz ("Garmin Connect használata a számítógépen"; <?>. oldal).

- 1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
- Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
- A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. A készülék jelez telepíti a frissítést.

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.

- 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.
- Lépjünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk a Készülék hozzáadása pontot.
- 5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk ("Vezérlő menü beállítása"; 20. oldal).

- 1. Nyomjuk meg hosszan a CTRL gombot a vezérlők menühöz.
- 2. Válasszuk a C ikont.

Garmin Explore[™]

A Garmin Explore weboldal és alkalmazás lehetővé teszik az utazások megtervezését, valamint az uticéljaink, útvonalaink és pályáink felhő alapú tárolását. Összetett tervezési lehetőséget biztosít, amely lehetővé teszi, hogy adatainkat megosszuk és szinkronizáljuk kompatibilis Garmin eszközünkkel. A mobil alkalmazás segítségével térképeket tölthetünk le, amelyeken később mobil adathasználat nélkül is navigálhatunk. A Garmin Explore alkalmazást az okostelefonunk áruházából vagy az explore.garmin.com oldalról tölthetjük le.

Pulzusmérés funkciók

Az Instinct Solar készülék csukló alapú pulzusmérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek az ANT+ és Bluetooth adatátvitellel működő mellkasi pulzusmérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzus 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.

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.

- 1. Ülés vagy pihenés közben az UP vagy DOWN gombokkal léptessünk a stressz-szint wigetre.
- 2. Várjunk, amíg a készülék megkezdi a stressz-szint mérését.

TIPP! Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy a készülék meghatározhassa a sztressz-szintünket, akkor a mérési eredmény helyett üzenet jelenik meg. Néhány perc pihenés után ismét leellenőrizhetjük a stressz-szintünket.



- A GPS gomb lenyomásával megjelenítjük az elmúlt két és fél órát lefedő stressz-szint grafikont.
- Légzés gyakorlat megkezdéséhez nyomjuk meg a DOWN majd a GPS gombot, és adjuk meg a légzési gyakorlat időtartamát percben.

Csukló alapú pulzusszámmérés

Karóra viselése

 Az edzés alatt csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. A pulzusszám pontos mérése érdekében óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön.



FONTOS! Az optikai szenzor a készülék hátulján található.

- További információkat lásd "Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén"; 14. oldal.
- További információkat lásd "Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén"; 15. oldal.
- A csukló alapú pulzusmérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.
- A www.garmin.com/fitandcare oldalon találunk informciókat a készülék megfelelő viseléséről és ápolásáról.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok 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 előtt öblítsük át a készüléket.

Pulzusszám widget megtekintése

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg az UP vagy DOWN gombot.
- MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a pulzusszám widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz ("Widget sor beállítása"; 16. oldal).
- Az elmúlt hét napot lefedően az átlagos nyugalmi pulzusszám grafikon megtekintéséhez nyomjuk meg a GPS gombot.



Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

A készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára. Például kerékpározás közben pulzusszám adatokat küldhetünk egy Edge[®] készülékre, vagy tevékenység közben a VIRB® akciókamerára.

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

- 1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- 2. Válasszuk a Pulzusszám opciók > Pulzusszám közvetítés pontot.

A készülék elkezdi a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a 🎔 ikon megjelenik.

MEGJEGYZÉS! A pulzusszám widgetről történő pulzusszám adat sugárzás során kizárólag a pulzusszám widgetet láthatjuk.

 Párosítsuk az Instinct Solar készülékhez a Garmin 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, majd válasszuk az **Igen**t.

Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk az eszközünket, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan sugározza a pulzusszám adatainkat. Például kerékpározás során az Instinct elküldi a pulzusszám adatokat az Edge[®] készülék felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB[®] akciókamera felé.

MEGJEGYZÉS! A pulzusszám adatok sugárzásával nagyban lecsökken az akkumulátor által biztosított működési idő.

- 1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a Pulzusszám opciók > Sugárzás tevékenység közben pontot.
- Kezdjünk el egy tevékenységet ("Tevékenység indítása"; 2. oldal). Az Instinct Solar készülék elkezdi a pulzusszám adatok sugárzását a háttérben.

MEGJEGYZÉS! A készülék nem jelzi, hogy tevékenység közben sugározza a pulzusszám adatainkat.

 Párosítsuk az Instinct Solar 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 fejezzük be a tevékenységet ("Tevékenység leállítása"; 2. oldal).

Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása

∆Vigyázat!

A funkció csak abban az esetben figyelmeztet, ha pulzusszámunk egy megadott nyugalmi állapotot követően a felhasználó által megadott határérték alá esik vagy meghaladja egy értéket. A funkció nem figyelmeztet szívelégtelenségre, érrendszeri problémára, nem feladata egészségi állapot, betegség diagnosztizálása vagy kezelésre. Bármilyen szívvel kapcsolatos problémával kapcsolatosan forduljunk szakorvoshoz.

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzusszámunk adott érték alá esik vagy meghalad egy értéket.

- A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk az Pulzusszám opciók > Túlzott HR riasztás pontot.
- Válasszuk a Túllépés riasztás és a Alacsony érték riasztás pontok közül.
- 4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.

Akárhányszor a pulzusunk átlépi a megadott küszöbértéket, a készülék egy üzenetet jelenít meg és rezgést ad le.

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

Az Instinct Solar készüléken a csukló alapú 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 csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolásával a csukló alapú pulzoximétert is kikapcsoljuk. A pulzoximéter widgeten azonban megtekinthetjük a mért értékeket.

- A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Pulzusszám opciók > Állapot > Kikapcsol pontot.

Body Battery[™]

A készülék elemzi a pulzusszám ingadózásunkat, 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 érétkben 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 legrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is ("Tippek pontosabb Body Battery adatokért"; 15. oldal).

Body Battery widget megtekintése

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

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

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz ("Widget sor beállítása"; 16. oldal).



2. A GPS gomb megnyomásával Body Battery szintünk utóbbi 4 óráját ábrázoló grafikon jelenik meg.



3. A **DOWN** gombot megnyomva a Body Battery és stressz szintünket mutató kombinált grafikon jelenik meg.



Tippek pontosabb Body Battery adatokért

- Body Battery szintünk frissül, amikor a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal.
- A pontosabb mérés érdekében viseljük alvás közben is 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.

Pulzoximéter

Az Instinct Solar készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk az edzéshez és a stresszhez. A készülék fényt bocsát ki bőrünkre, majd méri, hogy mennyi fény nyelődik el. Ez a mérési érték az oxigéntelítettség (SpO₂).

A készüléken a pulzoximéter mérés oxigéntelítettségi százalékként jelenik meg. A Garmin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is (). További információkat a pulzoximéter pontosságáról a garmin.com/ataccuracy oldalon találhatunk.

Pulzoximéteres mérés elvégzése

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést. A widget a legfrissebb vér oxigéntelítettségi százalékot mutatja.

- Amikor ülünk vagy inaktívak vagyunk az UP vagy DOWN gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéter widgetet.
- 2. Várjunk, amíg a készülék megkezdi a pulzoximéteres mérést.
- 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 eredményt akkor kapjuk, ha az órát viselő karunkat szívünk magasságában tartjuk a mérés alatt.

Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása

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

MEGJEGYZÉS! A szokatlan testhelyzet szélsőségesen alacsony SpO2 méréseket eredményezhet.

- 1. A pulzoximéter widgetben nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Alvás pulzoximéter mód > Bekapcsol pontot.

Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

Amennyiben 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 vigyünk fel naptejet vagy rovarriasztó krémet a készülék alá.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- · Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

A készülék személyre szabása

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 Bluetoothkapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz ("Widget sor beállítása"; 16. oldal).

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

Alternatív időzónák: jelenlegi időt mutatja a további időzónákban.

- Body Battery: amennyiben egész nap viseljük az órát, mutatja az aktuális Body Battery szintet, valamint egy grafikont az elmúlt pár nap jellemző szintjével.
- Értesítések: tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről, a közösségi hálón aktiválódó frissítésekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik).
- Holdfázis: a holdkelte és holdnyugta időket mutatja, valamint a GPSpozíciónkra jellemző holdfázist.
- Időjárás: mutatja az aktuális hőmérsékletet, és az időjárás előrejelzést.
- inReach® távvezérlő: Lehetővé teszi az üzenetek küldését a párosított inReach készülékünkről.
- Intenzitás (perc): 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.
- Iránytű: Elektronikus iránytűt jelenít meg.
- Kalóriaszám: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.
- Kutya követés (DogTrack): amennyiben kompatibilis kutya követő jeladót párosítottunk a készülékhez, megjeleníti a kutya aktuális pozícióját.
- Lépések: nyomon követi az elmúlt 7 napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.
- Megmász. em. száma: nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.
- Mérési adatok: a belső mérőktől, vagy a csatlakoztatott külső ANT+ mérőtől származó adatokat mutatja.
- Napfelkelte és naplemente: mutatja a napfelkelte, naplemente és polgári szürkület idejét.
- Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.
- Pulzusszám: percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.
- Saját nap: az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja a mért tevékenységeket, aktív perceket, megmászott emeleteket, lépésszámot, kalóriát stb.
- Stressz: mutatja a stressz-szintünket, valamint légzési gyakorlatot biztosít, hogy megnyugodhassunk.
- Utolsó tevékenység: rövid összegzést ad az utolsó rögzített tevékenységről, pl. az utolsó futásról, kerékpározásról, úszásról.
- Utolsó sport: rövid összegzést ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.

- VIRB: a készülékhez VIRB akciókamerát csatlakoztatva a készülékről indíthatjuk és állíthatjuk le a felvételt.
- Xero[®] íjászati irányzék: lézeres helyinformációkat mutat, amikor Xero íjászati irányzék van a készülékkel párosítva.
- Zene vezérlés: a párosított okostelefonon vagy a zene memóriáján lévő zenelejátszás vezérlése a készülékről.

Widget sor beállítása

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Widgetek pontot.
- 3. Válasszunk ki egy widgetet.
- 4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Átrendez: a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
 - Eltávolít: ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból.
- 5. Válasszuk a Widget hozzáadása pontot.
- 6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.

A widget bekerül a widget sorba.

inReach távvezérlő funkció

Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy az Instinct készülékkel vezéreljük az inReach készülékünket. inReach készülék megvásárlása érdekében forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

inReach távvezérlő használata

Az inReach távvezérlő funkció használatához hozzá kell adnunk az inReach widgetet a widget sorhoz ("Widget sor beállítása"; 16. oldal).

- 1. Kapcsoljuk be az inReach készüléket.
- Az Instinct készüléken az óra számlapon nyomjuk meg az UP vagy DOWN gombot az inReach widget megtekintéséhez.
- A GPS gomb megnyomásával elindítjuk a keresést az inReach készülék után.
- 4. A GPS gombbal párosíthatjuk az inReach készüléket.
- Nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszunk a megjelenő lehetőségek közül:
 - SOS indítása: SOS üzenet küldése MEGJEGYZÉS! Az SOS funkciót csak valódi vészhelyzetben használjuk!
 - Üzenetek > Új Üzenet: üzenet küldése, a címzettek kiválasztása és az üzenet begépelése vagy az egyik gyorsüzenet opció kiválasztása által.
 - Előre beállított üzenet: előre beállított üzenet küldése a megjelenő listából.
 - Követés: stopper és tevékenység közben megtett távolság megtekintése.

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).

- 1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
- Párosítsuk a VIRB kamerát és az Instinct Solar órát ("Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása"; 22. oldal).

A VIRB widget automatikusan hozzáadódik a widget sorhoz.

- 3. A készüléken az óra számlapot megjelenítve az UP és DOWN gombokkal lépjünk a VIRB widgetre.
- 4. Szükség esetén várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
- 4. Nyomjuk meg a GPS-t.
- 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 GPS gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a Fotó készítést.
- · Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a Sorozatfotó pontot.
- Az Alvó kamera ponttal alvás (alacsony áramfelvételi) módba állíthatjuk a kamerát.
- Az alvó módból a Kamerát felébreszt ponttal hozhatjuk készenléti állapotba a kamerát.
- A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a Beállításokat.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

- **1.** Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
- Párosítsuk a VIRB kamerát és az Instinct Solar órát ("Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása"; 22. oldal).

A kamera párosításakor a VIRB widget automatikusan hozzáadódik a widget sorhoz.

- A tevékenység alatt az UP vagy DOWN gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
- 4. Szükség esetén várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
- 5. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 6. Válasszuk a VIRB távvezérlés pontot.
- 7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

 Amennyiben a felvételt a tevékenység számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a Beállítások > Felvételi mód > Számláló indítás/leállítást.

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 indítást.

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 GPS gombot.
- Az Alvó kamera ponttal alvás (alacsony áramfelvételi) módba állíthatjuk a kamerát.
- Az alvó módból a Kamerát felébreszt ponttal hozhatjuk készenléti állapotba a kamerát.

Tevékenység és alkalmazás beállítások

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

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet, majd annak 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 3D-s távolság"; 19. oldal).

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk ("Adatképernyők beállítása"; 17. oldal).

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

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"; 18. 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"; 18. oldal).

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

Automatikus pihenő – medencei úszás során a funkciót bekapcsolva a készülék automatikusan érzékeli, hogy mikor tartunk pihenőt és beszúr egy pihenő szakaszt ("Automatikus pihenés"; 5. oldal).

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)"; 19. oldal).

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Energia üzemmód – az adott tevékenység alapértelmezett energiatakarékossági üzemmódját adhatjuk meg.

Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő ("Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása"; 19. oldal).

Felvétel naplemente után – a beállítást aktiválva a készülék expedíció során csak naplementét követően kezdi meg a nyomvonali pontok rögzítését.

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be. A GPS+GLONASS vagy GPS+ Galileo vétel szélsőséges körülmények között megbízhatóbb, gyorsabb pozíciómeghatározást tesz lehetővé, azonban hamarabb lemeríti az akkumulátort, mint a sima GPS-mód. Az UltraTrac ritkábban menti el a nyomvonal-pontokat és a mérők adatait ("UltraTrac GPS-pozíció rögzítés"; 19. oldal).

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

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

Kör gomb – a tevékenység során köröket, illetve pihenő szakaszokat hozhatunk létre ("Kör gomb funkció be- és kikapcsolása"; 19. oldal).

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést ("Futás az ütemmérővel (metronómmal)"; 4. oldal).

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

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Rögzítési gyakoriság – megadhatjuk, hogy expedíció során a készülék milyen gyakorisággal mentsen nyomvonali pontokat ("Nyomvonali pont rögzíétsi gyakoriság állítása"; 4. oldal).

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

Adatképernyők beállítása

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

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENUt.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszuk ki a tevékenységet.
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk az Adatképernyőket.
- 6. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
- 7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az Elrendezés ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
 - · Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk a megjelenő adat típusát.
 - Az Átrendezés ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
 - Az Eltávolítás ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.
- 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. Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszuk ki a tevékenységet.
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk az Adatképernyők > Hozzáadás > Térkép pontot.

Riasztások

A 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/lépés- szám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasz- tás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbér- téket, vagy egy pulzustartományt (lásd 17. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
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 iktatha- tunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbérté- ket.
Csapás- sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapás- szám küszöbértéket.
ldő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.

Riasztás beállítása

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.
 - NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
- 4. Válasszuk a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk a Riasztásokat.
- 6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Új hozzáadása ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.

- 7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
- 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 MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.

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.
 - Automatikus 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"; 22. oldal).

Amennyiben szükséges, az adatképernyők átszabásával további kör adatok jeleníthetők meg ("Adatképernyők beállítása"; 17. 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 MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.

MEGJEGYZÉS! A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk az Auto Lap > Körriasztás pontot.
- 6. Válasszuk ki a módosítandó adat-mező(ke)t.
- 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, le kell lassítanunk.

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

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENUt.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.
 - MEGJEGYZÉS! 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.

• A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.

Automatikus mászás funkció

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

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.
 - A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk az Automatikus mászás > Állapot > Bekapcsolt.
- 6. Válaszunk az alábbiak közül:
 - A Futás képernyő ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - A Mászás képernyő pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - Az Inverz színek pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
 - A Függőleges sebesség pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
 - A Módváltás ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

3D-s sebesség és 3D-s távolság

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

Kör gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíťhatjuk úgy a **BACK** gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk vagy pihenő (lazító) szakaszt iktassunk be (LAP funkciót végez a gomb). A funkciót kikapcsolva megakadályozzuk, hogy akaratlan érintésből adódóan tevékenység végzése alatt tudatunkon kívül új köröket rögzítsünk.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk egy tevékenységet.
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk a Kör gomb (Lap Key) pontot, ezzel be- és kikapcsoljuk a BACK gombhoz hozzárendelt funkciót.

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 MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk az Automatikus görgetést.
- 6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

GPS beállítás módosítása

Részletes információkat a GPS műholdas pozíciómeghatározásról a www. garmin.com/aboutGPS oldalon olvashatunk.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet, amelyre vonatkozóan a GPSbeállításokat módosítani kívánjuk..
- 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- 5. Válasszuk a GPS-t.
- 6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A Kikapcsol ponttal kikapcsoljuk az adott tevékenységre a GPS funkciót.

- 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"; 19. oldal).

MEGJEGYZÉS! A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mintha csak a GPS rendszert használnánk (lásd "GPS és egyéb műholdrendszerek"; 19. oldal).

GPS és egyéb műholdrendszerek

A GPS + GLONASS vagy GPS + GALILEO beállítások 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 készülék az alábbi műholdas navigációs rendszerekkel képes az együttműködésre:

GPS: az Egyesült Államok által kiépített műhold-rendszer.

GLONASS: Oroszország által kiépített műhold-rendszer.

GALILEO: az Európai Űrügynökség által kiépített műhold-rendszer.

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 szabályozza, hogy a készülék mennyi ideig marad edző üzemmódban. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Te-vékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenységet, lépjünk a tevékenység beállításaiba majd válasszuk az **Energiatakaré-kossági időkorltá** 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.

Tevékenységi lista testreszabása

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Válasszunk egy tevékenységet, hogy módosítsuk annak beállításait, a tevékenységet kedvencként állítsuk be, megváltoztassuk a megjelenési sorrendet stb.
 - A Hozzáad ponttal további tevékenységeket adhatunk hozzá vagy egyedi tevékenységeket hozhatunk létre.

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENUt.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások pontot.
- 3. Válasszunk ki egy tevékenységet.
- 4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az Eltválolítás a kedvencek közül ponttal a kiválasztott tevékenységet eltávolítjuk a kedvencek listájából.
 - Az Eltávolítás ponttal a tevékenységet eltávolítjuk az alkalmazások listájából.
- A Normál (csak GSP) pont a GPS műholdas rendszert aktiválja.

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"; 1. oldal).

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Vezérlőmenü pontot.
- 3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
- 4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az Átrendezés pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menün belül.
 - Az Eltávolítás pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
- Igény esetén az Új hozzáadása ponttal új funkcióparanccsal, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlőmenüt.

Óra számlap személyre szabása

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

- 1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Számlap pontot.
- Az UP vagy DOWN gombokkal megtekinthetjük a választható számlapokat.
- 4. Nyomjuk meg a GPS gombot.
- 5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - · Az Alkalmaz ponttal aktiválhatjuk a számlapot.
 - A számlapon megjelenő adatok személyre szabásához válasszuk a Testreszab pontot, az UP és DOWN gombokkal megtekinthetjük a lehetőségeket, majd az aktiváláshoz nyomjuk meg a GPS gombot.

Mérők beállításai

Iránytű beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Érzé**kelők és tartozékok > Iránytű pontot.

Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt ("Iránytű manuális kalibrációja"; 20. oldal).

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

Északi referencia – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja ("Északi viszonyítás beállítása"; 20. oldal).

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

Iránytű manuális kalibrációja

Figyelem!

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

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

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Indítás pontot.
- 3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP! Kis nyolcas alakokat írjunk le a csuklónkkal egészen addig, amíg egy üzenet megjelenik.

Északi viszonyítás beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.

- Válasszuk a Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Északi referencia pontot.
- 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A valós földrajzi észak északi irányként való megadásához válasszuk az Igaz beállítást.
 - A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automatikus alkalmazásához válasszuk a Mágneses beállítást.
 - A fokhálózati szerinti észak (000°) északi irányként való megadásához válasszuk a Térképhálózat beállítást.
 - A kézi beállításhoz válasszuk a Felhasználó pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a Készt.

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Ér-zékelők 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 pontos magasságunkat, a barometrikus magasságmérőt kézzel is kalibrálhatjuk.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 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 megjelenő lehetőségek közül.
 - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válaszszuk a Kalibráció > Igent.
 - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a Kalibráció > DEM használata pontot.

MEGJEGYZÉS! Egyes készülékek esetében a DEM kalibrációhoz okostelefon csatlakoztatása szükséges.

 A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a Kalibráció > GPS használata pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, 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 Magasságmérőt olyan tevékenység során érdemes választani, amely magasságváltozásokat eredményez, illetve a Barométert, 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 MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Barométer > Kalibrálás pontot.
- 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válaszszuk az Igent.

 A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a Kalibráció > DEM használata pontot.

MEGJEGYZÉS! Egyes készülékek esetében a DEM kalibrációhoz okostelefon csatlakoztatása szükséges.

 A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a Kalibráció > GPS használata pontot.

Xero helyzetmeghatározó beállítások

Lézer helymeghatározási beállítások módosítása előtt kompatibilis Xero készüléket párosítanunk kell ("Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása"; 22. oldal).

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > XERO Lézer helyek > Lézer helyek** pontot.

- Tevékenység közben: tevékenység közben lézeres helymeghatározási információ kijelzését teszi lehetővé kompatibilis és párosított Xero készülékről.
- Megosztás mód: lézeres helymeghatározó információkat oszthatunk meg nyilvánosan, vagy akár privát módon is közvhetíthetjük.

Térkép beállítások

Beállíthatjuk, hogy a térkép miként jelenjen meg a térkép alkalmazásban és az adatképernyőkön.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Térkép** pontot.

Tájolás – a térkép forgatási iránya:

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

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

Automatikus nagyítás – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

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 MENU gombot
- 2. Válasszuk a Beállítások > Navigáció > Adatképernyőket.
- 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - · A Térkép pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
 - A Magasságprofil ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikont.
 - Kiválaszthatjuk a navigálás során látni kívánt képernyőket, valamint megadhatjuk az ezeken megjelenő adattípusokat.

Célirány beállítások

Beállíthatjuk a navigálás során megjelenő jelzőpont működési módját.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Na**vigáció > Típus pontot.

Célirány: Mindig a cél irányába mutat ("bearing").

Útvonal: Megmutatja a helyzetünket a cél felé vezető eredeti start-cél útvonalhoz ("course") képest.

Navigációs riasztások

- A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.
- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Navigáció > Riasztások pontot.
- 3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A Vég távolság pontot választva, a készülék jelez, amikor a végcélt a megadott távolságra megközelítjük.
 - Az Végcélig hátralévő idő pontot választva a készülék jelez, amikor a végcél egy adott időtartamon belül elérhetővé válik.
 - A Letérés az útról pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
- 4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az Állapot pontot.
- Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a ✓-t.

Energiagazdálkodás beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Ener**giagazdálkodás pontot.

- Energiatakarékos: módosíthatjuk a rendszerbeállításokat úgy, hogy az akkumulátor által biztosított működési időt karóra üzemmódban meghoszszabbítsuk ("Energiatakarékoss funkció testreszabása"; 21. oldal).
- Energia üzemmódok: módosíthatjuk a rendszer-, tevékenység és GPSbeállításokat úgy, hogy tevékenység közben meghosszabbítsuk a készülék működési idejét ("Energia üzemmódok testreszabása"; 21. oldal).

Energiatakarékoss funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkcióval goyrsan átállíthatjuk a rendszerbeállításokat az akkumulátor által biztosított működési idő meghosszabbítása érdekében.

A funkciót bármikor bekapcsolhatjuk a vezérlő menüben ("Vezérlő menü megtekintése"; 1. oldal).

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Energiagazdálkodás > Energiatakarékos pontot.
- Válasszuk az Állapot pontot az energiatakarékos funkció bekapcsolásához.
- 4. Válasszuk a Szerkeszt pontot, majd válasszunk az alábbiak közül:
 - Óra számlap alacsony áramfelvételű óra számlap, amely percenként egyszer frissül.
 - Telefon párosított okostele-fonnal való kapcsolat bontása.
 - Tevékenység figyelés egész-napos tevékenység figyelés kikapcsolása, beleértve a lépések, megmászott emeletek, intenzitás percek számolását, az alvásfigyelést, és a Move IQ eseményeket.
 - Csukló alapú pulzusmérés csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása.
 - Pulzoximéter egésznapos akklimatizációs üzemmód kikapcsolása.
 - Háttérvilágítás háttérvilágítás kikapcsolása.

A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.

 Az Alvás közben pontot választva a normál alvási idő tartamára engedélyezzük az alacsony áramfelvételi funkciót.

TIPP! A normál alvási időt a Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

 Az Akkumulátor hamarosan lemerül figyelmeztetés funkciót engedélyezve riasztást kapunk, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje egy kritikus érték alá esik.

Energia üzemmódok testreszabása

A készülék számos gyárilag feltöltött energia üzemmóddal rendelkezik, amelyek lehetővé teszik, hogy gyorsan módosítsuk a rendszerbeállításokat, tevékenységek beállításait, és a GPS-beállításokat úgy, hogy ezzel növeljük a tevékenység közbeni működési időt. A meglévő energia üzemmódokat testreszabhatjuk, illetve újakat hozhatunk létre.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Energiagazdálkodás > Energia üzemmódok pontot.
- 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - · Válasszuk ki a módosítani kívánt energia üzemmódot.
 - Új energia üzemmód létrehozásához válasszuk az Új hozzáadása pontot.
- 4. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy nevet.
- Válasszunk a lehetőségek közül az adott energia üzemmód beállításainak módosításához.

Például módosíthatjuk a GPS-beállításokat, vagy bonthatjuk a kapcsolatot a párosított okostelefonunkkal.

A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.

 Amennyiben szükséges, a Kész ponttal menthetjük és használatba vehetjük az új energia üzemmódot.

Energiatakarékos mód visszaállítása

Valamely előre feltöltött energiatakarékos mód beállításait visszaállíthatjuk a gyári alapértelmezett értékekre.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Energiagazdálkodás > Energia üzemmódok pontot.

- 3. Válasszuk ki az előre feltöltött energiatakarékos módot.
- 4. Válasszuk a Visszaállít > Igen pontot.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

ldő – idő beállítások ("Idő beállítása"; 22. oldal).

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása ("Háttérvilágítás beállítása"; 22. oldal).

Hangok - hangjelzések, rezgés beállítása.

Ne zavarjanak – 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. Normál alvási időnket Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

Parancsgombok – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk ("Gomb funkciók beállítása"; 22. oldal).

Automatikus zárolás – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A *Tevékenység közben* opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg az **Óra üzemmód** opcióval tevékenysége végzésének hiányában lezáródnak a gombok.

Mértékegységek – mértékegységek beállítása ("Mértékegység beállítása"; 22. oldal).

Jelleg – tevékenységek esetén 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, 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"; 25. oldal).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

ldő beállítása

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Rendszer** > **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 GPS-szel – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a GPS-vétel alapján meghatározott idővel történő szinkronizálásra.

Háttérvilágítás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.

- 2. Válasszuk a Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítást.
- 3. A beállításokat külön vonatkoztathatjuk az alábbiak szerint:
 - · Tevékenység közbeni időszakra;
 - Tevékenységen kívül és időszakra.
- 4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Gombok megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.
 - Riasztások megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.

- Kézmozdulat karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.
- Időkorlát a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.
- Fényerő a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

Gomb funkciók beállítása

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

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENUt.
- 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, tengerszint feletti magasság,súly, magasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Rendszer > Mértékegységek pontot.
- 3. Válasszunk egy adattípust.
- 4. Válasszunk egy mértékegységet.

Készülékinformációk

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

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > 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 **MENU** gombot, majd a beállítási menüben válaszszuk a **Névjegy** pontot.

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 az ügyfélszolgáltaton.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

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

1. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

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

- 2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.
 - **NE FELEDJÜK!** Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
- 3. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 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.

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"; 22. oldal).
- · Adjuk meg a kerék méretet ("Gumiabroncs méretek és kerületek"; 28. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást ("Tevékenység indítása"; 2. oldal)

Lépésszámláló

A készülék fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. 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 készülék kijelzőjén. Ekkor hozzávetőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell ("Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása"; 22. oldal).

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

- 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 először párosítanunk kell a lépésszámlálót.

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 **MENU** gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Érzékelők és tartozékok pontot.
- 3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
- 4. Válasszuk a Kalibr. tényező > Érték megadása pontot.
- 5. 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"; 22. 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 MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Érzékelők és tartozékok pontot.
- 3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.

- 4. Válasszunk a Sebesség és Távolság pontok között.
- 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.

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.

Készülék információk

Műszaki adatok

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor
Akku által biztosított működési idő	Legfeljebb 24 nap okosóra módban
Vízállóság	10 ATM*
Üzemi- és tárolási hőmérséklet	-20°C ~ +60°C
USB-kapcsolaton keresztüli töltési hőmérséklet	0°C – 45°C
Napelemes töltés hőmérsékleti tartománya	0°C – 60°C
Vezeték nélküli frekvenciák/ protokollok	2.4 GHz @ 0 dBm névleges

*A készülék 100 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a <u>www.garmin.hu/vizallo</u> oldalt.

Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzusmérés, a tevékenység figyelés, az okostelefon értesítések használatának intenzitásától. A használt módtól függő jellemző működési időket lásd az alábbi táblázatban.

Akkumulátor által biztosított működési idő	Akkumulátor által biztosított működési idő napelemes töltéssel	Mód
Legfeljebb 24 nap	Legfeljebb 24 nap + 30 nap¹	Okosóra mód tevékenység figyeléssel és folyamatos (24/7) csukló alapú pul- zusméréssel
Legfeljebb 30 óra	Legfeljebb 30 óra + 8 óra ²	GPS-mód csukló alapú pulzusmérés- sel
Legfeljebb 70 óra	Legfeljebb 70 óra + 75 óra ²	Akkumulátort nagyban megterhelő GPS-mód
Legfeljebb 28 nap + 40 nap ¹		Expedíció GPS mód
Legfeljebb 56 nap	Legfeljebb 56 nap + korlátlan időtartam ¹	Akkumulátorkímélő (energia-takaré- kos) GPS mód

¹ 50.000 lux megvilágítási (fény-)viszonyok mellett.

² Egész napos viselés mellett, ahol napi 3 óra szabadtéren, 50.000 lux megvilágítási körülmények (fényviszonyok) között történik.

Adatkezelés

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

USB-kapcsolat bontása

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

1. Végezzük el a következő műveletet:

- Windows számítógépeken kattintsunk a Hardver biztonságos eltávolítása ikonra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.
- Apple[®] számítógépeknél válasszuk ki a készüléket majd válasszuk a Fájl > Eltávolít pontot.

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

Fájlok törlése

FIGYELEM!

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

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

MEGJEGYZÉS! Apple számítógép használata esetén a *Kuka* mappa kiürítésekor törlődnek véglegesen a fájlok.

Készülék karbantartása

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, rovarriasztókat, 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 nyomjuk le a gombokat, amikor a készülék víz alatt van.

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

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 Instinct szíjakra vagy kompatibilis QuickFit 22 szíjakra cserélhetjük.

1. Egy gémkapocs segítségével nyomjuk be az óra szíjrögzítő szegecsét.





- 3. Válasszunk az alábbiak közül:
- Instinct szíjak beillesztéséhez igazítsuk az új szíj egyik oldalát a készüléken található lyukakhoz, nyomjuk be a kiálló rögzítő szegecset, és nyomjuk a szíjat a helyére.



MEGJEGYZÉS! Bizonyosodjunk meg arról, hogy a szíj megfelelően rögzítve van. A szíjrögzítő szegecsnek bele kell illeszkednie a készüléken található lyukakaba.

 QuckFit 22 szíjak beillesztéséhez távolítsuk el a szíjrögzítő szegecset az Instinct szíjból, cseréljük ki a készüléken található szegecset, és helyezzük be az új szíjat.



MEGJEGYZÉS! Bizonyosodjunk meg a szíj megfelelő rögzítéséről. A kallantyúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.

4. Ismételjük meg ugyanezt a másik oldalon is.

Hibaelhárítás

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a készüléken, azonban ilyen esetben visszaállíthatjuk a kívánt nyelvre.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU-t.
- Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a GPS gombot.

2. Távolítsuk el a szíjat.

- Görgessünk a listában az utolsó előtti elemre, majd nyomjuk meg a GPS gombot.
- 4. Nyomjuk meg a GPS gombot.
- 5. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.
- 6. Nyomjuk meg a GPS gombot.

Nyelvi fájlok kezelése

A memória felszabadítása, a tárolókapacitás megnövelése érdekében lehetőségünk van a nyelvi fájlok letörlésére. Amennyiben később mégis szükség van ezekre, bármikor újratelepíthetjük ezeket.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU-t.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Rendszer > Nyelv pontot.
- 3. Válasszunk egy nyelvet.
- 4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A nyelvi fájlok kitörléséhez válasszuk a Törlés pontot.
 - A nyelvi fájlok telepítéséhez válasszuk a Telepítés pontot, USBkábellel csatlakoztassuk számítógéphez a készüléket, majd szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Express programmal.

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

Az Instinct Solar óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefon listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Amennyiben a telefon nem csatlakozik az Instinct készülékhez, próbáljuk meg az alábbi műveleteket.

- Kapcsoljuk ki az okostelefonunkat és a készüléket, majd kapcsoljuk őket vissza.
- · Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- · Frissítsük a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és a Bluetooth beállításokból, így próbáljuk újra a párosítást.
- Amennyiben új okostelefont vásároltunk, töröljük le azon készüléket a Garmin Connect alkalmazásból, amelyet már nem kívánunk használni.
- · A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, válasszuk a
 -t vagy •••-t, majd válasszuk a Garmin készülékek > Készülék hozzáadása-t a párosítás módba lépéshez.
- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a MENU gombot, majd válasszuk a Beállítások > Telefon > Telefon párosítása pontot.

Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

A készülék kompatibilis egyes Bluetooth technológiával működő érzékelőkkel. Amikor először csatlakoztatjuk az érzékelőt a Garmin készülékkel, párosítanunk kell őket. Párosítás után a készülék automatikusan csaltakozik az érzékelőhöz, amikor megkezdünk egy tevékenységet és az érzékelő aktív és hatáskörön belül található.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- Válasszuk a Beállítások > Érzékelők és Tartozékok > Új hozzáadása pontot.
- 3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszuk a **Mind keresése** pontot.
 - Válasszuk a kívánt érzékelő típust.

A választható adatmezőket testre szabhatjuk ("Adatképernyők beállítása"; 17. oldal).

Készülék újraindítása lefagyás esetén

- 1. Nyomjuk le a CTRL gombot, amíg a készülék kikapcsol.
- Engedjük fel a CTRL gombot, majd tartsuk ismét lenyomva a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

- 1. Nyomjuk le hosszan a MENU gombot.
- 2. Válasszuk a Beállítások > Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása pontot.
- 3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló törléséhez válasszuk az Adatok törlése és beállítások visszaállítása pontot.
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a Gyári értékek visszaállítása pontot.

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! A GPS pozíciómeghatározásról további részleteket találunk a www. garmin.com/aboutGPS pontot.

- 1. Menjünk fedetlen, szabad területre. A készülék óralapját fordítsuk az égbolt felé.
- 2. Várjunk, amíg a kapcsolat létrejön (ez úgy 30-60 másodpercet vehet igénybe).

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
- Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazáson keresztül.
- USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.

A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.

- · Vigyük a készüléket szabadtérre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

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.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

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

- Váltsuk át az energia üzemmódot ("Energia üzemmód váltás"; 2. oldal).
- Kapcsoljuk be az energiatakarékos üzemmódot a vezérlő menüben ("Vezérlő menü megtekintése"; 1. oldal).
- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét ("Háttérvilágítás beállítása"; 22. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez ("UltraTrac GPSpozíció rögzítés"; 19. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót ("Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók"; 12. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a Folytatás később ("Tevékenység leállítása"; 2. oldal) parancsot.

- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést ("Tevékenység figyelés kikapcsolása"; 7. oldal).
- Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.

Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot ("Óra számlap személyre szabása"; 20. oldal).

- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket ("Értesítések kezelése"; 12. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását ("Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé"; 14. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést ("Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása"; 15. oldal).

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

Kapcsoljuk be a kézi pulzoximéteres méréseket.

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 megjelenő lépésszám érték 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 lépésszám szinkronizálását ("Garmin Connect használata a számítógépen"; 13. oldal);
 - A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást ("Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra"; 13. oldal).
- 2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

A szinkronizálás pár percet is igénybe vehet.

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.

- 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 percek számláló 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.

További információk

A garmin.hu weboldalon illetve a Garmin ügyfélszolgálaton további információkat találunk a készülékről.

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A buy.garmin.com oldalra fellépve, illetve a Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészzekkel kapcsolatban.

Függelék

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

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.

Akkumulátorszint – az akkumulátor töltöttségi szintje.

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

Átl. csapás/hossz – Az aktuális tevékenység során egy medencehossz leúszása alatt megtett átlag csapásszám.

Átl. csapás ütem – Úszás - Az aktuális tevékenység során percenkénti átlag csapásszám.

Átl. csapás ütem – Evezés - Az aktuális tevékenység során percenkénti átlag húzásszám.

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. emelkedés – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

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

Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

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. 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. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlag tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomóban kifejezve.

Cél útpont – Az utolsó útpont a célpontig (navigáció során jelenik meg). Cél pozíció – A végcél pozíciója.

Csapás – Úszás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.

Csapás – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma. Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapássebesség – Oszas – Az egy percre jutó csapásszáni. Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

Csapassebesseg – Evezes – Az egy percre juto nuzasok szama Csapás távolság – Evezés – Egy húzás alatt megtett távolság.

Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és

Eiteit ido – A rogzitett teijes idotartam. Peldaul na elinditottuk a szamlalot, es 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.

Emelet emelkedés – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett emelkedés emeletekben kifejezve.

Emelet leereszkedés – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett leereszkedés emeletekben kifejezve.

Emelet/perc – Percenként megmászott emeletek száma.

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.

Fok – Emelkedési szög: ha 60 méter távon 3 métert emelkedünk, akkor 5%. 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.

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).

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

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt. Készülékünkkel tempe érzékelőt párosíthatunk, hogy folyamatosan pontos hőmérsékleti adatokat kapjunk.

Idő a következőig – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralevő becsült idő. Navigáció alatt jelenik meg.

Időköz (int.) átl. pz.tart.% – Az aktuális úszás szakasz (interval) átlagos pulzustartalék százaléka (a maximális pulzusszámból kivonva a nyugalmi pulzusszámot).

Időköz (int.) átl. max.psz.% – Az aktuális úszás szakasz során mért (interval) maximális pulzusszám százalék átlaga.

Időköz (int.) max.pz.tart.% – Az aktuális úszás szakasz (interval) során mért maximális pulzustartalék százaléka (a maximális pulzusszámból kivonva a nyugalmi pulzusszámot).

ldőköz (int.) max. max.psz.% – Az aktuális úszás szakasz során mért (interval) maximális pulzusszám százalék maximális értéke.

Időköz (int.) max. psz. – Az aktuális úszás szakasz során mért (interval) maximális pulzusszám.

Időköz (int.) tempó- Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

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

Időköz (int.) ideje – Az aktuális szakasz stopperideje.

ldőköz (int.) csapás ütem – Az aktuális szakasz átlag percenkénti csapásszáma.

Időköz (int.) csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

ldőköz (int.) csapás/hossz – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.

Időköz (int.) távolság – Az aktuális szakasz (ütem) alatt megtett távolság.

Időköz (int.) SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

Irány – Az az irányba, amely felé éppen haladunk.

Iránytű irány – A haladási irány az iránytű szerint.

Ismétlések – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.

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

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmennyisége.

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 csapás ütem – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

Kör csapás ütem – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.

Kör emelkedése – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

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

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 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.

Környezeti nyomás – A nem kalibrált környezeti nyomás.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága. **Körtávolság** – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Következő útpont – Az útvonalon a következő útpont (navigáció során). 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. 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. tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység során mért maximális sebesség csomókban.

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

Napkelte – A napkelte GPS pozíciónkban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciónkban jellemző időpontja.

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).

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

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója (uszodai úszás).

Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) szerinti pontos idő.

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

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

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

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

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Siklásarány – A vízszintesen és a 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.

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

Tempó – Az aktuális tempó.

Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

Utolsó hossz csapástípus – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

Utolsó hossz csapásszám – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma. **Úszásidő** – Az aktuális tevékenység során az úszással eltelt idő, amely nem tartalmazza a pihenési időt.

Utolsó hossz csapás ütem – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke. Utolsó kör csapástávolság – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

Utolsó kör csapástávolság – Evezés – Az utolsó befejezett kör során egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

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

Utolsó kör csapás ütem – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

Utolsó kör csapás ütem – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

Utolsó kör csapásszám – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.

Utolsó kör csapásszám – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.

Utolsó kör emelkedés – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges emelkedés.

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

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

Utolsó kör pulzus – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó kör psz.tart.% – Az utolsó kör során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

Utolsó köridő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó kör süllyedés – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges ereszkedés.

Utolsó kör távolság – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó kör sebesség – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó kör tempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

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

Zónában töltött idő – Egy adott pulzusszám- vagy teljesítmény-tartományban eltöltött időtartam.

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 mére	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 csőprofil	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068

Gumiabroncs mére	Hossz (mm)
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 csőprofil	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

Szoftver felhasználói szerződés

AZ INSTINCT KÉSZÜLÉK HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁB-BI SZERZŐDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéshez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak.

A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportája a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

Garmin ügyfélszolgálat

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

Piktogramok jelentése

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

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

adat képernyők 17 tárolás 13 feltöltés 13 átvitel 13 akkumulátor 24 töltése 1, 2 kímélő használat 2, 4, 12, 19, 21, 25 működési idő 23 alkalmazások 13 okostelefon 1 alvó mód 6 ANT+ mérők 22 Auto Lap 18 Auto Pause 18 automatikus pihenő 5 automatikus képernyő váltás 19 automatikus emelkedés 19

в

Α

barométer 10, 11, 20 kalibrálás 20 beállítások 1, 7, 15-17, 19-22, 25 beltéri tevékenységek 3 billentyűparancsok 1, 20 Bluetooth-technológia 12, 13, 25 Bluetooth-érzékelők 22 Body Battery 15

С

cél 8 csapások 4, 5 csatlakozás 13

D

drillek 5

Е

ébresztés 9, 18 edzés 7, 8, 12 tervek 7 edzések 7 betöltése 7 ember a vízben (MOB) 16 értesítések 12 északi viszonyítás 20

F

felhasználói adatok törlése 24 felhasználói profil 5 foot pod 23 frissítés, szoftver 13 főmenü, testreszabás 16 futópad 3

G

Galileo 19 Garmin Connect 1, 7, 10, 12, 13 adattárolás 13 Garmin Express 2 szoftverfrissítés 2 GLONASS 19, 22 gombok 1, 22 testreszabás 19 GPS-vevő 19, 22 beállítások 19 jel 25 gyári állapot helyreállítása 21, 25 gyorsbillentyű 1, 20

н

hajózás 4 hangjelzések 4, 9 háttérvilágítás 1, 22 helyek 10 , mentés 9 szerkesztés 10 törlés 10 hibaelhárítás 14, 15, 24-26 hosszok 4 hőmérséklet 23, 25 húzások 15

L

idő riasztások 18 beállítások 22 zóna és formátum 22 időzónák 9 időzítő 3, 110 visszaszámlálás 9 intenzitás percek 7, 26 inReach távvezérlő 16 iránytű 10, 11, 20, 21 kalibrálás 20 beállítások 21

κ

kalibrálás magasságmérő 20 iránytű 20 kalória, riasztás 18 karóra üzemmód 19 kedvencek 19 kerék méretek 28 kerékpáros mérők 23 készülék testreszabása 17, 20-22 képernyő 22 készülékazonosító 22 kiegészítők 22, 25, 26 kilométerszámláló 12 koordináták 10 követés (mérés) 15 kiegészítők 22, 25, 26

L lépésszámláló 23

М

magasság 19, 25 magasságmérő 10, 11, 20 kalibrálás 20 mentés, tevékenység 3 menü 1 mértékegységek 22 metronóm 4 MOB - ember a vízben 16 Move IQ 7 Mutat és Megy 10 műholdas kapcsolat 19, 25 műszaki adatok 23

Ν

napló 11, 12 letöltése számítógépre 13 törlés 12 naptár 7 naplemente és napfelkelte 9 navigáció 4, 18, 21 Mutat és megy 10 leállítása 11 névjegyek, hozzáadás 12 nyelv 22 nyomvonalak 15

0

okostelefon 13, 16, 25 alkalmazások 12 párosítás 1, 25 óra 9 óra üzemmód 19 oxigéntelítettség 15

Ρ

pályák létrehozás 10 betöltés 10 szerkesztés 10 párosítás ANT+ mérők 14 okostelefon 1, 25 mérők 22 Bluetooth mérők 25 pedálütem 4 mérők 23 riasztások 18 profilok 2 felhasználói 5 pulzusszám 5, 13, 14 érzékelők párosítása 14

figyelés 14, 15 riasztások 14, 18 tartományok 5, 6, 12 pulzoximéter 7, 14, 15

R

rendszerbeállítások 22 riasztások 7, 9, 18, 21 pulzusszám 14

S

sebesség 19 sebesség és pedálütemmérő 23 síelés hegyi 3 snowboardozás 3 snowboardozás 3 stopper 9 stressz-szint 14, 15 stressz-pontszám 15 SWOLF-pontszám 4 szakaszok 4, 5 edzések 7, 8 számlapok 20 személyes rekordok 8 törlés 8 szegmensek 26 szíjak 24 szoftver frissítés 2, 13 licenc 22 verziószám 22 tartományok pulzusszám 5, 6 időzónák 9 távolság 19 riasztás 18, 21 tempe hőfokmérő 23, 25 tempó 25 térképek 18, 21 pásztázás 11 navigáció 11 területszámítás 11 testreszabás 17, 20-22 tevékenységek 2-4, 17, 19 mentése 2 indítása 2 egyedi 3, 10, 19 kedvencek 3 tevékenység figyelés 6, 7 tisztítás 24 töltés 1, 2 törlés összes saját adat 24 napló 12

személyes rekordok 8 TracBack 2, 11

U

útpontok kivetítés 10 útvonalak 10 újraindítás lefagyáskor 21, 25 ÚltraTrac 19 **USB 13** kapcsolat bontása 23 úszás 5

v

vadász 4 váltott ütem, szakaszok 4, 5 edzések 7, 8 verseny 8 vezérlő menü 1, 20 VIRB távvezérlő 16, 17 virtuális edzőpartner 8 visszaszámláló időzítő 9 vízállóság 24 widgetek 1, 2, 14-16

Ζ

zónák pulzus 5, 6 idő 9