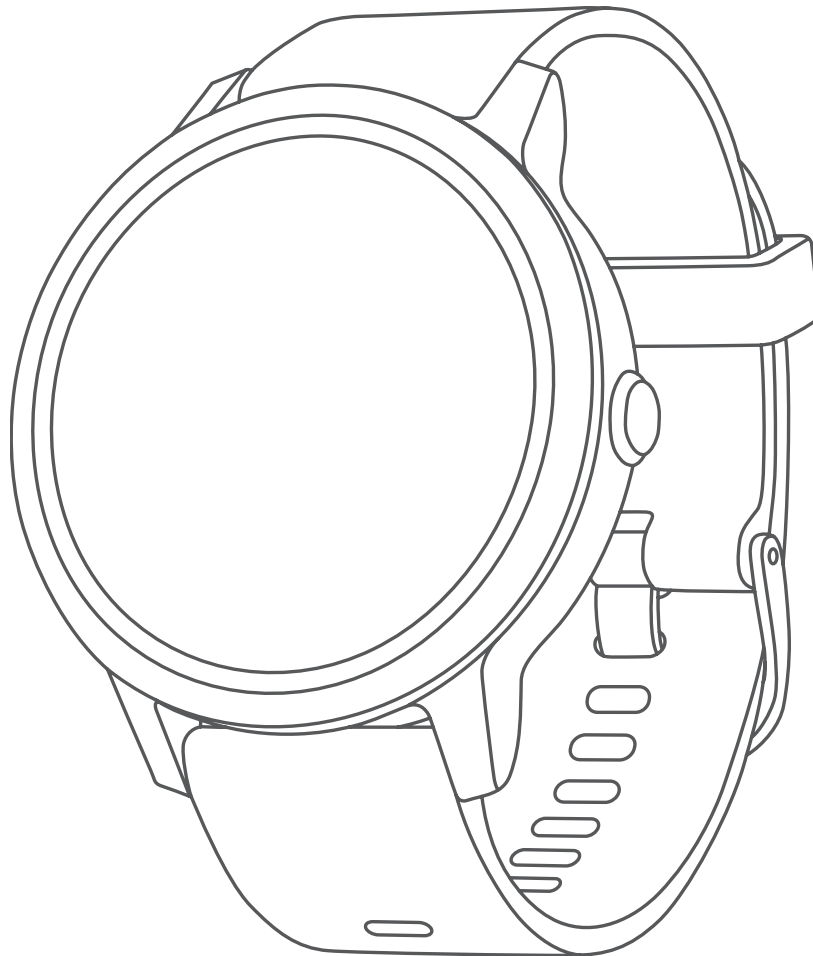


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Felhasználói kézikönyv

© 2017 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin logó, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® és a vivoactive® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™, Varia™ és Varia Vision™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az American Heart Association® az American Heart Association, Inc. bejegyzett védjegye. Az Android™ a Google, Inc. bejegyzett védjegye. Az Apple® és a Mac® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Bluetooth® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A Firstbeat továbbfejlesztett pulzusszám-elemzése. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A Firstbeat továbbfejlesztett pulzusszám-elemzése. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

Ez a termék tartalmazhat egy könyvtárat (Kiss FFT), amelyet Mark Borgerding engedélyével, a háromklauzulus BSD licenc alapján használunk <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

A termék ANT+® tanúsítással rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listájának megtekintéséhez látogasson el a következő weboldalra: www.thisisant.com/directory.

M/N: A03190

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
A készülék áttekintése	1
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek	1
Az érintőképernyő lezárása és feloldása	1
A vezérlőmenü használata	1
Side Swipe vezérlő tippek	1
Ikonok	1
Intelligens funkciók	2
Okostelefon párosítása	2
Kapcsolt funkciók.....	2
Telefonos értesítések	2
Bluetooth értesítések engedélyezése	2
Értesítések megtekintése	2
Szöveges üzenet megválaszolása	2
Bejövő telefonhívás fogadása	2
Értesítések kezelése	3
A Bluetooth vezeték nélküli technológia kikapcsolása	3
Ne zavarjanak üzemmód használata	3
A telefon megkeresése	3
Connect IQ Funkciók	3
Connect IQ funkciók letöltése	3
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel	3
Garmin Pay™	3
A Garmin Pay pénztárca beállítása	3
Fizetés az óra használatával	3
Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához	4
Garmin Pay pénztárca kezelése	4
A Garmin Pay jelszó módosítása	4
Pulzusfunkciók	4
Csuklón mért pulzus	4
A készülék viselete és a pulzusszám	4
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére	4
A pulzus widget megtekintése	4
Pulzus továbbítása Garmin eszközökre	5
A csuklón viselhető pulzuszámoló kikapcsolása	5
A pulzustartományok ismertetése	5
A pulzuszónák beállítása	5
Pulzustartomány-számítások	5
A VO2 Max. becsült értékekről	5
A VO2 Max. becsült értékének megtekintése	5
Tevékenységek követés	6
Cél automatikus beállítása	6
A mozgásriasztás használata	6
Alváskövetés	6
Intenzív percek	6
Intenzív percek szerzésének módja	6
Garmin Move IQ™	6
Tevékenységek követés beállításai	6
A tevékenységek követés kikapcsolása	6
Widgetek	6
Widgetek megtekintése	7
A widget-készlet testreszabása	7
A Saját nap bemutatása	7
Az időjárás widget megtekintése	7
Pulzusszámváltozás és stressz-szint	7
A stressz-szint widget használata	7
VIRB Távirányító	7
VIRB akciókamera vezérlése	7
Zenevezérlők	8
Zenelejátszás vezérlése	8
Alkalmazások és tevékenységek	8
Tevékenység megkezdése	8
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez	8
Tevékenység befejezése	8
Egyéni tevékenység hozzáadása	8
Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása	8
Beltéri tevékenységek	9
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése	9
Futópádon megtett távolság kalibrálása	9
Szabadtéri tevékenységek	9
Futás	9
Kerékpározás	9
A sielési menetek megtekintése	9
Úszás	10
Úszás medencében	10
A medence méretének beállítása	10
Úszással kapcsolatos kifejezések	10
Golf	10
Golfpályák letöltése	10
Golfozás	10
Lyukinformációk	10
A zászló elhelyezkedésének módosítása	10
A zászló irányának megtekintése	10
Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése	11
A veszélyek megtekintése	11
Ütések mérése az AutoShot funkcióval	11
Pontszám vezetése	11
A pontozási mód beállítása	11
A golfstatisztikák nyomon követése	11
A golfstatisztikák rögzítése	11
Az ütéselőzmények megtekintése	12
A kör összesítésének megtekintése	12
A kör befejezése	12
Golfbeállítások	12
Pontozási beállítások	12
Edzés	12
A felhasználói profil beállítása	12
Fitnesscélok	12
Edzések	12
Edzés követése	12
Az edzéstervet Garmin Connect használata	13
Mai edzés megkezdése:	13
Beütemezett edzések megtekintése	13
Személyes rekordok	13
A személyes rekordjai megtekintése	13
Személyes rekord visszaállítása	13
Személyes rekord törlése	13
Összes személyes rekord törlése	13
Navigáció	13
Hely mentése	13
Hely törlése	13
Navigálás Mentett úton	13
Navigálás vissza a kiinduláshoz	14
Navigáció leállítás	14
Iránytű	14
Az iránytű manuális kalibrálása	14
Napló	14
Az Előzmények használata	14
Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése	14
Garmin Connect.....	14
Garmin Connect Mobile használata	15
A Garmin Connect használata a számítógépen	15
Eszköz testreszabása	15
A számlap cseréje	15
Egyedi számlap létrehozása	15

A vezérlőmenü testreszabása	15
Tevékenységek és alkalmazásbeállítások	15
Az adatképernyők testreszabása	16
Riasztások	16
Riasztás beállítása	16
Auto Lap	16
Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval	16
Az Auto Pause® használata	17
Az automatikus görgetés használata	17
A telefon és a Bluetooth funkció beállításai	17
Rendszerbeállítások	17
Időbeállítások	17
Időzónák	17
Manuális időbeállítás	17
Az ébresztőóra beállítása	17
Riasztás törlése	17
A visszaszámláló időzítő indítása	17
A stopper használata	18
Háttérvilágítás-beállítások	18
A mértékegységek módosítása	18
Garmin Connect beállítások	18
Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban	18
Felhasználói beállítások a Garmin Connect fiókban	18
Vezeték nélküli érzékelők	19
Vezeték nélküli érzékelők párosítása	19
Lépésszámláló	19
A lépésszámláló kalibrálása	19
A lépésszámláló kalibrálásának javítása	19
Opcionális kerékpársebesség- vagy pedálozásiütem- érezkelő	19
A sebességérzékelő kalibrálása	19
Helyzetérzékelés	19
tempe	19
Készülékadatok	20
A készülék töltése	20
Termékfrissítések	20
Szoftver frissítése a Garmin Connect mobilalkalmazás segítségével	20
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével	20
Eszközadatok megtekintése	20
Specifikációk	20
Készülék karbantartása	20
Az eszköz tisztítása	20
A pántok cseréje	20
Hibaelhárítás	21
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása	21
A készülék újraindítása	21
Gyári alapbeállítások visszaállítása	21
Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg	21
Műholdas jelek keresése	21
A GPS-műholdvételek javítása	21
Nem jelenik meg a napi lépésszámom	21
A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak	21
Az intenzív percek érték villog	21
Az intenzív percek és a kalóriaszám pontosságának növelése	21
Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?	22
További információk beszerzése	22
Függelék	22
Adatmezők	22
VO2 max. normál értékelés	23
Kerékméret és kerület	23
Szoftverlicenc-szerződés	24
Háromklauzulás BSD licenc	24
Szimbólumok jelentése	24

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

A készülék áttekintése



① **Érintőképernyő:** a widgetek, funkciók és menük áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.

Érintse meg az elemet a kiválasztáshoz.

Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.

Tevékenység közben csúsztassa jobbra az ujját a számlap és a widgetek megtekintéséhez.

Tartsa lenyomva a készülékbeállításokat tartalmazó menü, illetve az aktuális képernyőhöz tartozó opciók megtekintéséhez.

② **Gomb:** tartsa lenyomva a készülék bekapcsolásához.

Tartsa lenyomva a vezérlőmenü megtekintéséhez, amely a készülék be- és kikapcsolásának lehetőségét is magában foglalja.

Nyomja meg a gombot a számlapra való visszatéréshez bármely képernyőről, kivéve, ha épp tevékenység közben van.

Tevékenység közben nyomja le a tevékenység szüneteltetéséhez, új kör jelöléséhez, új ismétléssorozat megkezdéséhez, illetve az edzés következő szakaszába lépéshez.

③ **Side Swipe™ vezérlő:** a widgetek, adatképernyők és menük áttekintéséhez csúsztassa felfelé vagy lefelé a texturált terület mentén.

Amikor megjelenik egy + és - gombokat tartalmazó mező, csúsztassa felfelé vagy lefelé a mezőben lévő érték növeléséhez vagy csökkentéséhez.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek


- A beállítások menüjének megjelenítéséhez tartsa az ujját az érintőképernyőn.
- A listák és a menük megtekintéséhez húzza lefelé és felfelé a képernyőt.
- A gyors görgetéshez húzza le és felfelé az ujját a képernyőn.
- A különböző gombokat, listaelemet és menüpontokat érintéssel választhatja ki.
- A számlapon húzza az ujját felfelé, illetve lefelé az eszközön lévő widgetek áttekintéséhez.
- A widgeteken esetleg elérhető további képernyőket érintéssel nyithatja meg.
- Tevékenység végzése közben ujjának lefelé vagy felfelé csúsztatásával nézheti meg a következő adatképernyőt.

- A tevékenységek közben húzza jobbra az ujját a számlap és a widgetek megjelenítéséhez, és húzza balra az ujját a tevékenység adatmezőjéhez való visszalépéshez.
- Az egyes menük kiválasztása különüljön el egymástól.

Az érintőképernyő lezárása és feloldása

A véletlen képernyőérintések megakadályozása érdekében zárolhatja az érintőképernyőt.

1 Tartsa lenyomva a gombot.

2 Válassza a  elemet.

Az érintőképernyő zárolásra kerül, és a feloldásig semmilyen műveletre nem reagál.

3 Az érintőképernyő feloldásához tartsa lenyomva a gombot.

A vezérlőmenü használata

A vezérlőmenü számos testre szabható parancsikont tartalmaz, például a „Ne zavarjanak” üzemmód be- és kikapcsolásához, az érintőképernyő lezárásához, illetve a készülék kikapcsolásához.

MEGJEGYZÉS: A vezérlőmenü parancsikonjaihoz újakat adhat hozzá, illetve átrendezheti vagy eltávolíthatja a parancsikonokat ([A vezérlőmenü testreszabása, 15. oldal](#)).

1 Nyomja le a gombot bármelyik képernyőn.



2 Válasszon beállítást.






Side Swipe vezérlő tippek








A Side Swipe vezérlő az óratest oldalán található, érintésre érzékeny terület, amelynek segítségével az érintőképernyő megérintése nélkül görgethet a listákban és menükben, és beállíthat egyes értékeket. Ennek a funkciónak köszönhetően gyorsan navigálhat a menükben úgy, hogy egyik ujjával görgetést végez, egy másik ujjával pedig kiválasztja a kívánt elemeket az érintőképernyőn.

- A widgetekben, menükben és listákban történő görgetéshez húzza ujját felfelé vagy lefelé a Side Swipe vezérlőn.
 - Amikor megjelenik egy + és - gombokat tartalmazó mező (például hangerő vagy fényerő), csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a mezőben lévő érték növeléséhez vagy csökkentéséhez.
 - A Side Swipe vezérlő görgetési irányának és az óra tájolásának testreszabását a rendszerbeállításokban végezheti el ([Rendszerbeállítások, 17. oldal](#)).
- Ha a Side Swipe vezérlőt a hüvelykujjával szeretné használni, a gomb a csuklója felé nézzen viselés közben. A mutatóujj használatához úgy vegye fel az órát, hogy a gomb a csuklóval ellentétes irányba nézzen.

Ikonok

Az ikon villogása azt jelzi, hogy az eszköz jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva.


	GPS-állapot
	Bluetooth® technológia állapota
	Pulzusmérő állapota
	Lépésszámláló állapota
	LiveTrack állapota

	Sebesség-/pedálütem-érzékelő állapota
	Varia™ kerékpárlámpa állapota
	Varia kerékpárradar állapota
	Varia Vision™ állapot
	tempe™ érzékelő állapota
	VIRB™ kamera állapota
	vivoactive 3 riasztás állapota

Intelligens funkciók

Okostelefon párosítása

A vivoactive 3 készülék kapcsolt funkcióinak használatához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect™ Mobile alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, és ne az okostelefon Bluetooth beállításain keresztül.

- Okostelefonja alkalmazásboltjából telepítse, majd nyissa meg a  Garmin Connect Mobile alkalmazást.
- A készülék párosítási üzemmódjának engedélyezéséhez válasszon egy opciót:
 - Ha első alkalommal állítja be az eszközt, tartsa lenyomva a gombot az eszköz bekapcsolásához.
 - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot vagy másik okostelefonnal párosította az eszközt, tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd a párosítási üzemmód manuális elindításához válassza a **Beállítások > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.
- Adja hozzá készülékét Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első eszköz, amelyet a Garmin Connect Mobile alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazással, a beállítások menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** elemet, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kapcsolt funkciók

A kapcsolt funkciók akkor érhetőek el vivoactive 3 eszköze számára, amikor csatlakoztatja azt egy kompatibilis okostelefonhoz a Bluetooth vezeték nélküli technológiával. Egyes funkciókhoz telepítenie kell a Garmin Connect mobilalkalmazást a csatlakoztatott okostelefonra. További tájékoztatást a www.garmin.com/apps weboldalon talál.

Telefonos értesítések: a telefon értesítései és üzenetei megjelennek vivoactive 3 készülékén.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon, így ők is nyomon követhetik az Ön tevékenységét a Garmin Connect oldalon.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connect alkalmazásba: automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect fiókjába, amint végez a tevékenység rögzítésével.

Connect IQ™: lehetővé teszi az eszköz funkcióinak kiterjesztését új számlapokkal, widgetekkel, alkalmazásokkal és adatmezőkkel.

Szoftverfrissítések: lehetővé teszi az eszközszoftver frissítését.

Időjárás: lehetővé teszi az aktuális időjárási viszonyok, valamint az időjárás-előrejelzések megtekintését.

Bluetooth érzékelők: lehetővé teszi a Bluetooth-kompatibilis érzékelők, például szívritmusmonitorok csatlakoztatását.

Telefonkeresés: megkeresi az elveszett, vivoactive 3 eszközzel párosított okostelefont, amennyiben a telefon hatótávolságon belül van.

Órakeresés: megkeresi az elveszett, okostelefonnal párosított vivoactive 3 eszközt, amennyiben az eszköz hatótávolságon belül van.

Telefonos értesítések

A telefonos értesítésekhez egy kompatibilis okostelefont kell párosítani a vivoactive 3 eszközzel. Amikor üzenet érkezik a telefonjára, értesítést küld az eszközére.

Bluetooth értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell vivoactive 3 készülékét egy kompatibilis mobil eszközzel (*Okostelefon párosítása, 2. oldal*).

- Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- Válassza a **Beállítások > Telefon > Intelligens értesítések** lehetőséget.
- Válassza a **Tevékenység közben** lehetőséget a tevékenység rögzítése során megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
- Válasszon ki egy értesítési beállítást.
- Válassza a **Tevékenységen kívül** lehetőséget az óra üzemmódban megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
- Válasszon ki egy értesítési beállítást.
- Válassza az **Időkorlát** lehetőséget.
- Állítsa be az időtűllépés időtartamát.

Értesítések megtekintése

- A számlapon húzza el az ujját az értesítési widget megtekintéséhez.
- Válasszon ki egy értesítést.
- Görgessen le az értesítés többi részének elolvasásához.
- Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha kívánja, reagálhat is az értesítésre. Ehhez válassza például az **Bezárás** vagy a **Válasz** lehetőséget. Az elérhető lehetőségek köre az értesítés típusától, illetve a telefon operációs rendszerétől függően változik.
 - Az értesítések listájára való visszalépéshez húzza jobbra az ujját.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak Android™ okostelefonok esetén érhető el.

Amikor szöveges üzenetre vonatkozó értesítés érkezik vivoactive 3 eszközére, egy üzenetlistából gyors választ küldhet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Ezekre a szöveges üzenetekre szokásos korlátozások, illetve a szolgáltatótól és az előfizetéstől függően díjak vonatkozhatnak. A szöveges üzenetekre vonatkozó korlátozásokkal és díjakkal kapcsolatos további információért vegye fel a kapcsolatot szolgáltatójával.




- Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- Válassza a **Válasz** lehetőséget.
- Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon SMS üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott okostelefonra, a vivoactive 3 készülék megjeleníti a hívó fél telefonszámát. Ekkor fogadhatja vagy elutasíthatja a hívást. Ha a készülék Android okostelefonhoz csatlakozik, a vivoactive 3 készülék

üzenetlistájából kiválasztott szöveges üzenettel is elutasíthatja a hívást.

- A hívás fogadásához válassza a  elemet.
- A hívás elutasításához válassza a  elemet.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a  elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.

Értesítések kezelése

Kompatibilis okostelefonján beállíthatja a vívoactive 3 eszközön megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Apple® okostelefon használata esetén az okostelefon értesítési központjában határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg az eszközön.
- Androidokostelefon használata esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazásban válassza a **Beállítások > Intelligens értesítések** lehetőséget.


A Bluetooth vezeték nélküli technológia kikapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 A vívoactive 3 eszköz Bluetooth vezeték nélküli funkciójának kikapcsolásához válassza a **Beállítások > Telefon > Állapot > Kikapcsol** lehetőséget.

Mobileszköze Bluetooth vezeték nélküli technológiájának kikapcsolását lásd a mobileszköze használati útmutatójában.


Ne zavarjanak üzemmód használata

A Ne zavarjanak üzemmód használatával kikapcsolhatja a rezgést, illetve a riasztások és az értesítések háttérvilágítását. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

- A Ne zavarjanak üzemmód manuális be- vagy kikapcsolásához tartsa lenyomva a gombot, és válassza a  lehetőséget.
- A Ne zavarjanak üzemmód az alvással töltött órák idejére történő automatikus bekapcsolásához lépjen az eszközbeállításokra a Garmin Connect Mobile alkalmazásban, és válassza az **Értesítések és riasztások > Ne zavarj > Alvás közben** lehetőséget.

A telefon megkeresése

Ezen funkció használatával Bluetooth vezeték nélküli technológia segítségével megkeresheti elvesztett okostelefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.
- 2 Válassza a  elemet.

A vívoactive 3 képernyőjén jelerősséget jelző sávok jelennek meg, és az okostelefon hangriasztás szóval meg. A jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik az okostelefonhoz.

- 3 A keresés leállításához nyomja meg a gombot.

Connect IQ Funkciók

A Connect IQ Mobile alkalmazás használatával az óráját új Garmin® funkciókkal bővítheti a Garmin Connect és más szolgáltatók kínálatából. Egyedileg testre szabhatja készülékét számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel és alkalmazásokkal.

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

Adatmezők: lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek más módon mutatják be az érzékelők, tevékenységek adatait és a korábbi adatokat. A beépített funkciók és lapok mellé felvehet új Connect IQ adatmezőket.

Widgetek: lényegre törően tájékoztatnak többek között az érzékelt adatokról és értesítésekről.

Alkalmazások: interaktív funkciókkal bővíti az óráját, például új szabadtéri vagy fitness tevékenység típusokkal.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt Connect IQ funkciókat tölthetne le a Garmin Connect mobilalkalmazásból, párosítania kell vívoactive 3 eszközét az okostelefonjával.

- 1 A Garmin Connect mobilalkalmazás beállításai közül válassza ki a **Connect IQ™ áruház** lehetőséget.
- 2 Ha szükséges, válassza ki a készülékét.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez egy USB-kábel használatával.
- 2 Keresse fel a garminconnect.com weboldalt, és jelentkezzen be.
- 3 A készüléke widgetei között válassza a **Connect IQ™ áruház** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Pay™

A Garmin Pay funkció segítségével óráját fizetésre használhatja a részt vevő üzletekben, a részt vevő pénzügyi intézetek által kiállított hitel- és bankkártya használatával.

A Garmin Pay pénztárca beállítása


Garmin Pay pénztárcájához akár több hitel- vagy bankkártyát is hozzáadhat. A részt vevő pénzügyi intézmények megkereséséhez látogasson el a garmin.com/garminpay/banks weboldalra.

- 1 A Garmin Connect Mobile alkalmazás vívoactive 3 készülékoldalon válassza a **Garmin Pay > Hozza létre pénztárcáját** lehetőséget.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Fizetés az óra használatával

Mielőtt az óráját vásárlások kifizetéséhez használhatná, be kell állítania legalább egy fizetéshez használható kártyát.

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő üzletekben használhatja vásárlások kifizetéséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.
- 2 Válassza a  elemet.

- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

MEGJEGYZÉS: amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect Mobile alkalmazásban.

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.



- 4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).
- 5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.


Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.

- 6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

TIPP: a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

Akár tíz hitel- és bankkártyát is hozzáadhat Garmin Pay pénztárcájához.

- 1 A vivoactive 3 készülékoldalon, a Garmin Connect mobilalkalmazásban válassza a **Garmin Pay** >  lehetőséget.
- 2 A kártyaadatok megadásához és a kártya pénztárcához történő hozzáadásához kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

Garmin Pay pénztárca kezelése

Megtekintheti a fizetéshez használt kártyák részletes adatait, illetve felfüggesztheti, aktiválhatja vagy törölheti kártyáit. Emellett a teljes Garmin Pay pénztárcát is felfüggesztheti vagy törölheti.

- 1 A Garmin Connect mobilalkalmazás vivoactive 3 készülékoldalon válassza a **Garmin Pay** > **Pénztárca kezelése** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy adott kártya felfüggesztéséhez válassza ki a kártyát, majd válassza a **Felfüggesztés** lehetőséget. Annak érdekében, hogy vivoactive 3 készülékével vásárolni tudjon, a kártyának aktívknak kell lennie.
 - A pénztárca összes kártyájának ideiglenes felfüggesztéséhez válassza a **Pénztárca felfüggesztése** lehetőséget.

vivoactive 3 készülékét csak akkor használhatja vásárlásra, ha legalább egy kártya felfüggesztését megszünteti az alkalmazás használatával.

- A felfüggesztett pénztárca ismételt aktiválásához válassza a **Pénztárca felfüggesztésének megszüntetése** lehetőséget.
- Egy adott kártya törléséhez válassza ki a kártyát, majd válassza a **Törlés** lehetőséget.

A kártya ekkor véglegesen törlésre kerül a pénztárcájából. Ha a jövőben ismét hozzá szeretné adni ezt a kártyát a pénztárcájához, ismét meg kell adnia a kártya adatait.

- A pénztárca összes kártyájának törléséhez válassza a **Pénztárca törlése** lehetőséget.

Garmin Pay pénztárcája és minden kártyaadat törlése kerül. Addig nem használhatja vásárlásra vivoactive 3 készülékét, amíg létre nem hoz egy új pénztárcát és hozzá nem ad egy kártyát.

A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. A jelszava nem állítható helyre. Ha elfelejtette a jelszavát, törölnie kell a pénztárcáját, létre kell hoznia egy újat, és újra meg kell adnia a kártyaadatokat.

vivoactive 3 készülékén megváltoztathatja a Garmin Pay pénztárca eléréséhez szükséges jelszót.

- 1 A vivoactive 3 készülékoldalon, a Garmin Connect Mobile alkalmazásban válassza a **Garmin Pay** > **Jelszó visszaállítása** lehetőséget.

- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

vivoactive 3 készüléke következő használatakor az új jelszavát kell megadnia.

Pulzusfunkciók

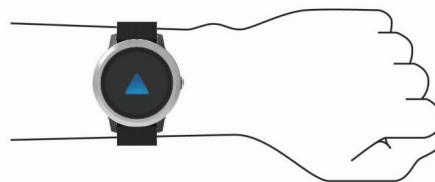
A vivoactive 3 eszközben csuklóalapú pulzusmonitor található, de az eszköz a mellkasra helyezhető (külön kapható) pulzusmonitorokkal is kompatibilis. A pulzusadatokat a pulzus widgeten tekintheti meg. Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az eszköz a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

Csuklón mért pulzus

A készülék viselete és a pulzusszám

- Viselje a vivoactive 3 készüléket a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az eszköz szorosan illeszkedjen, de ne legyen kényelmetlen, és futás vagy testedzés közben nem szabad elmozdulnia.




MEGJEGYZÉS: a pulzusmérő az eszköz hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tipppek rendellenes pulzusadatok esetére, 4. oldal](#) című részt.
- A csuklóalapú pulzusmérés pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Tipppek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az eszköz felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az eszköz alatt.
- Ne karcolja meg az eszköz hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje a készüléket a csuklócsont fölött. Az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt várja meg, hogy a  ikon abbahagyja a villogást.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

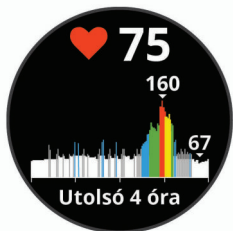
MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az eszközt.

A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és a nyugalmi pulzusszám grafikonját jeleníti meg. A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, a magas és alacsony pulzusértékeket és az egyes pulzustartományokban töltött időt jelölő, színkódolt sávokat jelenít meg ([A pulzustartományok ismertetése, 5. oldal](#)).

- 1 Húzza el az ujját a számlapon a pulzus widget megtekintéséhez.



2 Érintse meg az érintőképernyőt az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékeinek (RHR) megtekintéséhez.

Pulzus továbbítása Garmin eszközökre

Pulzusadatait elküldheti vívoactive 3 eszközéről, majd megtekintheti a párosított Garmin eszközökön. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® eszközre, vagy egy tevékenység közben egy VIRB akciókamerára.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Pulusszám** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Továbbítás tevékenység közben** lehetőséget pulzusadatai továbbításához időzített tevékenységek közben (*Tevékenység megkezdése*, 8. oldal).
 - Válassza a **Továbbítás** lehetőséget jelenlegi pulzusadatai továbbításához.

4 Párosítsa vívoactive 3 eszközt Garmin ANT+® kompatibilis eszközével.

MEGJEGYZÉS: a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.

A csuklón viselhető pulzuszámoló kikapcsolása

A vívoactive 3 esetében a Pulusszám beállítás alapértelmezett értéke az Automatikus. Az eszköz automatikusan a csuklón viselhető pulzuszámoló használja, ha nincs szívritmusmonitor párosítva az eszközhöz.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzuszámoló letiltásával a Garmin Pay-kifizetésekhez használható csuklóészlelési funkciót is letiltja a rendszer. Ilyenkor a kifizetésekhez minden egyes alkalommal meg kell adnia a jelszót. (*Garmin Pay™*, 3. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Pulusszám > Kikapcsol** lehetőséget.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

A pulzuszónák beállítása

Az eszköz a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Az eszköz külön pulzuszónákkal rendelkezik a futáshoz és kerékpározáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulusszámát. Az egyes pulzuszónákat is megadhatja. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az eszközén lévő zónákat.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil > Pulusszám-tartományok** elemet.
- 3 Az alapértelmezett értékek megtekintéséhez válassza az **Alapbeállítás** lehetőséget (opcionális).
Az alapértelmezett értékeket futás és kerékpározás esetén lehet alkalmazni.
- 4 Válassza a **Futás** vagy **Kerékpározás** lehetőséget.
- 5 Válassza a **Preferencia > Egyedi beállítása** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Max. pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulusszám	Vonatkozó megerősítési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

A VO2 Max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.

Eszközén a VO2 max. becsült értéke számmal, leírással és szinttel jelenik meg a mutatón. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet VO2 max. becsült értékével kapcsolatban, mint például saját fitness-korát. Fitness-kora ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű, eltérő korú személyéhez. Ahogy edz, fitness-kora idővel csökkenhet.

A VO2 max. adatok és elemzések szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információért tekintse meg a függelék (*VO2 max. normál értékelés*, 23. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az eszköz megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyors sétára vagy futásra van szükség.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Statisztikai adatok > VO2 max** lehetőséget.
Ha már rögzített egy 15 perces gyors sétát vagy szabadtéri futást, megjelenik a VO2 max. becsült értéke. Az eszközön a VO2 max. becsült érték utolsó frissítésének dátuma is megjelenik. Az eszköz minden egyes, legalább 15 perces szabadtéri séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült

értékét. A becsült érték frissítéséhez manuálisan is elindíthatja a VO2 max. tesztet.

- 3 A VO2 max. teszt elindításához húzza felfelé az ujját, majd válassza a **Tesztelés most** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A VO2 max. teszt körülbelül 15 percet vesz igénybe. A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

Tevékenységek követés

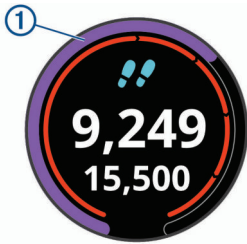
A tevékenységkövetés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek, a megmászott emeletek, az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák is beleszámítanak.

A megtett lépések száma a lépések widgeten érhető el. Az eszköz rendszeres időközönként frissíti a lépésszámot.

A tevékenységkövetés és az edzetségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Cél automatikus beállítása

Az eszköz a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az eszköz kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást ①.



Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, a Garmin Connect fiókban is beállíthat személyes lépéscélt.

A mozgásriasztás használata

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a Mozgás! felszólítás, majd a piros sáv. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percen újabb szakasz jelenik meg. A készülék rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció (*Rendszerbeállítások*, 17. oldal).

A mozgásriasztás visszaállításához tegyen egy rövid (legalább néhány perces) sétát.

Alváskövetés

Alvás közben az eszköz automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szintek és az alvás közbeni mozgás mértéke. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 3. oldal).

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egyesült Államok Centers for Disease Control and Prevention

(Betegségkezelő és -megelőző Központ), az American Heart Association® (Amerikai Szív társaság) vagy az Egészségügyi Világszervezet legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az eszköz méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). A percben meghatározott heti intenzitási célok eléréséhez azok a tevékenységek számíthatnak be, melyeknél folyamatosan 10 percig közepes vagy élénk intenzitású testmozgást végez. Az eszköz összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

vivoactive 3 eszköze úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlíttja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az eszköz a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- Eddzen legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az eszközt éjjel-nappal.

Garmin Move IQ™

A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a legalább 10 percen át tartó tevékenységmintákat, pl. a sétálást, futást, kerékpározást, úszást vagy az ellipszis tréneres edzést. Megtekintheti az esemény típusát és időtartamát a Garmin Connect idővonalán, de ezek az események nem jelennek meg a tevékenységek listájában, a pillanatfelvételekben vagy a hírekben. A Move IQ funkció képes automatikusan elindítani egy időzített gyaloglási- és futási tevékenységet, amely megjelenik a tevékenységek listáján. Időzített tevékenységei részletes adatait Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.

Tevékenységek követés beállításai

Tartsa lenyomva az **érintőképernyőt**, és válassza a **Beállítások > Tevékenységkövetés** lehetőséget.

Állapot: a tevékenységkövetési funkció kikapcsolása.

Mozgásriasztás: üzenet és mozgássáv megjelenítése a digitális számlapon és a lépések képernyőn. Az eszköz rezgéssel is jelez a felhasználónak.

Célriasztások: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célriasztásokat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. A célriasztások a napi lépéscéloknál, a napi megmászottelelet-céloknál, valamint a heti intenzívperc-céloknál jelennek meg.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál.

A tevékenységkövetés kikapcsolása

Ha kikapcsolja a tevékenységkövetést, akkor leáll a lépések, a megmászott emeletek, az intenzív percek, az alváskövetés és az Move IQ események rögzítése.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Tevékenységkövetés > Állapot > Kikapcsol** lehetőséget.

Widgetek

A készüléke lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Egyes widgetek használatához egy

kompatibilis okostelefonhoz való Bluetooth csatlakozás szükséges.

Bizonyos widgetek alapértelmezésként nem láthatók. Ezeket kézzel veheti fel a widget-készletbe.

Értesítések: felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, az okostelefon értesítési beállításában megjelölt eseményekre.

Naptár: mutatja az okostelefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.

Zenevezérlők: vezérlőgombokat szolgáltat az okostelefon zenelejátszójához.

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

Saját nap: dinamikusan mutatja az adott napi tevékenységek összefoglalóját. A mérőszámok tartalmazzák a legutóbb rögzített tevékenységet, az intenzív percek, a megmászott emeleket, a lépések számát, az elégetett kalóriákat stb.

Lépések: nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépésszámot és a megtett távolságot.

Intenzív percek: nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.

Pulzusszám: megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és a nyugalmi pulzusszám grafikonját.

Legutóbbi sportolás: megjeleníti a legutóbb rögzített sporttevékenység rövid összefoglalóját és a héten megtett teljes távolságot.

VIRB vezérlők: kameravezérlési lehetőséget biztosít a vivoactive 3 eszközzel párosított VIRB készülék esetén.

Kalóriaszám: mutatja az adott nap kalóriaadatait.

Golf: megjeleníti a legutóbbi golfkör adatait.

Megmászott emeletek száma: nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást.

Stressz: megjeleníti a stressz-szintet és légzőgyakorlattal segíti a pihenést.

Widgetek megtekintése

Húzza felfelé vagy lefelé az ujját a számlapon.

A widget-készlet testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Widgetek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy elemet annak mutatásához vagy elrejtéséhez az alkalmazáslistán, vagy az alkalmazáslista újrendezéséhez
 - Widget hozzáadásához a widget-készlethez válassza ki a **Hozzáadás** lehetőséget.

A Saját nap bemutatása

A Saját nap widget pillanatfelvételt ad napi tevékenységéről. Ez a dinamikus összegzés folyamatosan frissül a nap során. Amint megmászik egy emeletet, vagy rögzít egy tevékenységet, az megjelenik a widgetben. A mérőszámok tartalmazzák a legutóbb rögzített sporttevékenységet, az adott hétre vonatkozó intenzív percek, a megmászott emeleket, a lépések számát, az elégetett kalóriákat stb. Az érintőképernyőre koppintva megjelenítheti a pontosság növelését szolgáló lehetőséget, illetve további mérőszámokat tekinthet meg.

Az időjárás widget megtekintése

- 1 A számlapon húzza el az ujját az időjárás widget megtekintéséhez.

- 2 Érintse meg az érintőképernyőt az órára lebontott és napi időjárás adatok megtekintéséhez.

- 3 Görgessen lefelé a napi időjárás adatok megtekintéséhez.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

A készülék az általános stressz-szint megállapításához elemzi az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az edzés, a fizikai tevékenységek, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van stressz-szintjére. A stressz-szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig nyugalmi állapotról, 26-50-ig alacsony stressz-szintről, 51-75-ig közepes stressz-szintről, és 76-100-ig magas stressz-szintről beszélünk. Stressz-szintjének ismeretében könnyebben felismerheti a napja során bekövetkező stresszesebb pillanatokat. A legjobb eredmény érdekében viselje az eszközt alvás közben is.

Szinkronizálja eszközét Garmin Connect fiókjával az aktuális napi stressz-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez.

A stressz-szint widget használata

A stressz-szint widget megjeleníti az aktuális stressz-szintet, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra stressz-szintjéről. Ha szükséges, végigkalauzolja egy légzőgyakorlaton, amely segít ellazulni

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben csúsztassa el az ujját a stressz-szint widget megtekintéséhez.

TIPP: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a stressz-szintjét, a stressz-szintet jelző szám helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra ellenőrizheti a stressz-szintjét.

- 2 Érintse meg az érintőképernyőt az elmúlt négy óra stressz-szintjéről készített grafikon megtekintéséhez.

A nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik. A stresszes időszakokat sárga színű oszlopok jelzik. Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.

- 3 Egy légzőgyakorlat elindításához csúsztassa ujját felfelé, válassza ki az **Igen** lehetőséget, majd adja meg a légzőgyakorlat időtartamát percben kifejezve.

VIRB Távirányító

A VIRB távirányító funkció segítségével eszközéről is vezérelheti VIRB akciókameráját. Látogasson el a www.garmin.com/VIRB oldalra, ha szeretne vásárolni egy VIRB akciókamerát.

VIRB akciókamera vezérlése

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*. Be kell állítania, hogy a VIRB widget is megjelenjen a widgetkészletben (*A widget-készlet testreszabása*, 7. oldal).

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.

- 2 vivoactive 3 eszközén húzza el az ujját a VIRB widget megtekintéséhez.

- 3 Várja meg, hogy a készülék kapcsolódjon a VIRB kamerához.


- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Videó rögzítéséhez érintse meg az érintőképernyőt. A vivoactive 3 képernyőjén megjelenik a videoszámológó.
- Videó rögzítésének leállításához érintse meg az érintőképernyőt.
- Fénykép készítéséhez húzza el az ujját jobbra, és érintse meg az érintőképernyőt.












Zenevezérlők

A zenevezérlő widget segítségével vívoactive 3 készüléke használatával vezérelheti az okostelefonján tárolt zenét. A widget az éppen aktív vagy a legutóbb aktív médialejátszó alkalmazást vezérli az okostelefonon. Ha az okostelefonon nincs aktív médialejátszó, a widget nem jeleníti meg a zeneszámokkal kapcsolatos információkat, és a zenelejátszást a telefonról kell elindítania.

Zenelejátszás vezérlése

- 1 Okostelefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
- 2 vívoactive 3 készülékén lapozzon a zenevezérlő widget megtekintéséhez.
A folyamatjelző sáv  az adott zeneszám előrehaladását jelzi.



- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A következő vagy az előző zeneszámra ugráshoz válassza a  vagy a  lehetőséget.
 - A lejátszás szüneteltetéséhez vagy újraindításához válassza a  vagy a  elemet.
 - A hangerő növeléséhez vagy csökkentéséhez válassza a  opciót, majd használja a  vagy a  elemeket.
TIPP: a hangerőcsúszka beállításához húzza felfelé vagy lefelé a Side Swipe vezérlőt.
 - A lejátszási lista zeneszámainak véletlen sorrendű lejátszásához válassza a  >  lehetőséget.
 - Az ismétlési mód megváltoztatásához válassza a  >  lehetőséget.

Alkalmazások és tevékenységek

A készülék számos előre feltöltött alkalmazást és tevékenységet tartalmaz, és továbbiakat is hozzáadhat a Connect IQ áruházból.

Alkalmazások: az alkalmazások interaktív funkciókat kínálnak készülékéhez, például navigálást mentett úti célokhoz.

Tevékenységek: a készüléke előre feltöltött alkalmazásokat tartalmaz beltéri és szabadtéri tevékenységekhez, például futáshoz, kerékpározáshoz, erősítő edzéshez és golfozáshoz. Egy tevékenység megkezdésekor a készülék érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket elmenthet és megoszthat a Garmin Connect közösség tagjaival.

A tevékenységkövetés és az edzési mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.


Connect IQ Alkalmazások: a Connect IQ áruházban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit. (*Connect IQ Funkciók, 3. oldal*).

Tevékenység megkezdése

Egy tevékenység megkezdésekor a GPS automatikusan bekapcsol (szükség esetén).

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Ha ez az első alkalom, hogy elkezd egy tevékenységet, jelölje be azon tevékenységek melletti jelölőnégyzeteket,



amelyeket szeretne felvenni a kedvencek közé, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válassza a  ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek bővebb listájáról.
- 4 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan látja az eget.
TIPP: ha a **GPS** ikon szürke háttérrel jelenik meg, az azt jelenti, hogy a tevékenységhez nem szükséges GPS-jel.
- 5 Várjon, amíg a képernyőn megjelenik a **Kész** üzenet.
Ha az eszköz megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelét (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

Tipppek a tevékenységek rögzítéséhez






- A tevékenység megkezdése előtt tölts fel az eszközt (*A készülék töltése, 20. oldal*).
- A további adatoldalak megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.

Tevékenység befejezése

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szakaszos tevékenység esetén várja meg, amíg megjelenik a **Pihenő** képernyő, majd válassza a **Leállítás** > **Kész** lehetőséget.
 - Egyéb tevékenységek esetén válassza a **Kész** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység elmentéséhez válassza a  lehetőséget.
 - A tevékenység elvetéséhez válassza a  lehetőséget.

Egyéni tevékenység hozzáadása

Létrehozhat egyéni tevékenységeket, és hozzáadhatja őket a tevékenységlistához.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a  >  > **Létrehozás** lehetőséget.
- 3 Válasszon tevékenységtípust.
- 4 Szükség esetén szerkessze a tevékenységhez kapcsolódó alkalmazás beállításait (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 15. oldal*).
- 5 Ha elkészült a szerkesztéssel, válassza a **Kész** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a tevékenységet hozzá szeretné adni a kedvencek listájához, válassza a  elemet.
 - Ha a tevékenységet hozzá szeretné adni a  bővített listához, válassza a  elemet.

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

Ha a számlapon megnyomja a gombot, megjelenik a kedvenc tevékenységek listája, ahonnan gyorsan elérheti a legtöbbet használt tevékenységeket. Amikor először nyomja meg a gombot egy tevékenység indításához, az eszköz felszólítja, hogy válassza ki kedvenc tevékenységeit. Kedvenc tevékenységeit bármikor hozzáadhatja és eltávolíthatja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások** > **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget.

A kedvenc tevékenységek a lista felső részén, fehér háttérrel jelennek meg. A többi tevékenység fekete háttérrel jelenik meg.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Kedvenc hozzáadása** lehetőséget.
- Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Kedvenc eltávolítása** lehetőséget.

Beltéri tevékenységek

A vivoactive 3 eszköz alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz vagy szobabicikli használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva.

Ha kikapcsolt GPS mellett fut vagy gyalogol, akkor a sebesség, a távolság és a lépésütem kiszámítása a készülékben található gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. A sebesség, a távolság és a lépésütem adatainak pontossága javul néhány kültéri, GPS funkció használatával történő futási vagy gyaloglási tevékenységet követően.

TIPP: ha a futópad fogantyúiba kapaszkodik, az csökkenti a mérés pontosságát. Opcionális lépésszámláló használatával rögzítheti a tempót, a megtett távolságot és a lépésütemet.

Ha kikapcsolt GPS mellett biciklizik, a sebesség és a távolság csak akkor elérhető, ha rendelkezik egy opcionális érzékelővel, amely sebességi és távolságot küld az eszköznek (pl. egy sebességérzékelő vagy egy pedálütem-érzékelő).

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza az **Súlyzós edzés** lehetőséget.
- 3 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Kezdje el az első sorozatot.

Az eszköz számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum 6 ismétlés után jelenik meg.

TIPP: az eszköz minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.

- 5 A sorozat befejezéséhez nyomja meg a gombot.
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésidőzítő.
- 6 Szükség esetén tartsa lenyomva az érintőképernyőt, válassza a **Utolsó sorozat szerkesztése** lehetőséget, és szerkessze az ismétlések számát.
- 7 A pihenőidő végén nyomja meg a gombot a következő sorozat elindításához.
- 8 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 9 Az utolsó sorozat után válassza a **Leállítás** > lehetőséget a tevékenység befejezéséhez és mentéséhez.

Futópadon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságot rögzíthessen a futópadon végzett futások alkalmával, legalább 1,5 km futás után kalibrálhatja a futópadon megtett távolságot. Ha különböző futópadokat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópadon megtett távolságokat minden futópad esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson futópados futást (**Tevékenység megkezdése**, 8. oldal), és fusson legalább 1,5 km-t.
- 2 A futás befejezése után nyomja meg a gombot, és válassza a **Kész** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Amikor első alkalommal kalibrálja a futópadon megtett távolságot, válassza a lehetőséget.
A készülék ekkor felszólítja a futópad kalibrálásának elvégzésére.
 - Az első kalibrálást követően a futópadon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **••• > Kalibrálás** lehetőséget.
- 4 Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg a készüléken.

Szabadtéri tevékenységek

Az vivoactive 3 eszközön alapértelmezés szerint számos szabadtéri tevékenységhez (például futáshoz és kerékpározáshoz) használható alkalmazás található. A rendszer a szabadtéri tevékenységekhez bekapcsolja a GPS funkciót. Alkalmazásokat az alapértelmezett tevékenységhez is felvehet, például a kardióedzéshez vagy az evezéshez.

Futás

Mielőtt futás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt készülékével (**Vezeték nélküli érzékelők párosítása**, 19. oldal).

- 1 Vegye fel vezeték nélküli érzékelőket, például egy lépésszámlálót vagy szívritmusmonitort (opcionális).
- 2 Nyomja le a gombot.
- 3 Válassza ki a **Futás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az eszköz csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 9 A tevékenység befejeztével nyomja le a gombot, majd a tevékenység elmentéséhez válassza a lehetőséget.

Kerékpározás

Mielőtt kerékpározás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt a készülékével (**Vezeték nélküli érzékelők párosítása**, 19. oldal).

- 1 Párosítsa vezeték nélküli érzékelőit, például egy pulzusmonitort, sebességérzékelőt vagy pedálütem-érzékelőt (opcionális).
- 2 Nyomja le a gombot.
- 3 Válassza ki a **Kerékpározás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az eszköz csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 9 A tevékenység befejeztével nyomja le a gombot, majd a tevékenység elmentéséhez válassza a lehetőséget.

A síelési menetek megtekintése

Az eszköz az automatikus futás funkció segítségével rögzíti a síelési vagy snowboardozási menetek adatait. A rendszer

lesiklás vagy snowboardozás észlelése esetén automatikusan bekapcsolja ezt a funkciót. Ez a funkció automatikusan rögzíti az új síelési meneteket az Ön mozgása alapján. A stopper nem megy, amikor megszűnik az Ön lejtőn lefelé mozgása, és amikor a sífelvonón ül. A stopper szüneteltetve van a sífelvonón töltött idő alatt. Szükség esetén a lejtőn lefelé mozogva indíthatja el a stopper. A menetek részletes adatait a szünet képernyőn, illetve a stopper aktív állapotában is megtekintheti.

- 1 Kezdjen meg egy síelési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Tartsa lenyomva a az érintőképernyőt gombot.
- 3 Válassza a **Futások megtekintése** lehetőséget.
- 4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatai között a és a gombokkal válthat.

A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

Úszás

ÉRTESETÉS

Az eszköz felszíni úszáshoz használható. Ha a készüléket búvárkodáshoz használja, károsíthatja a terméket, és érvényteleníti a garanciát.

MEGJEGYZÉS: a készülék úszás közben nem rögzíti a pulzusszám-adatokat.

Úszás medencében

MEGJEGYZÉS: a pulzusszám nem érhető el úszás közben.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
- 4 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához. Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 5 Kezdje el a tevékenységet. Az eszköz automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat.
- 6 Pihenés közben nyomja meg a gombot az időzítő szüneteltetéséhez. A kijelző színei felcserélődnek, és megjelenik a pihenőképernyő.
- 7 Az időzítő újraindításához nyomja meg a gombot.
- 8 A tevékenység befejezését követően tartsa lenyomva a gombot az időzítő leállításához, majd tartsa ismét lenyomva a gombot a tevékenység mentéséhez.

A medence méretének beállítása

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza az **Úszás medencében > Medence mérete** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

Időköz: egy vagy több egymást követő hossz. Pihenés után új időköz veszi kezdetét.

Csapás: csapásnak minősül minden egyes alkalom, amikor a karja a felcsatolt eszközzel egy teljes kört tesz meg.

swolf: a swolf pontszám egy hossz megtételéhez szükséges idő és a hossz megtételéhez szükséges karcsapások száma. 30 másodperc és 15 csapás például 45 swolf-pontot ér. A swolf az úszási hatékonyság mércéje, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám számít jobbnak.

Golf

Golfpályák letöltése

Mielőtt játszhatna egy pályán, először le kell töltenie az adott pályát a Garmin ConnectMobile alkalmazás használatával.

- 1 A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válassza ki a **Golfpályák letöltése > +** elemet.
- 2 Válasszon ki egy golfpályát.
- 3 Válassza a **Letöltés** lehetőséget. A letöltés befejeződését követően a pálya megjelenik a pályák listáján vivoactive 3 készülékén.

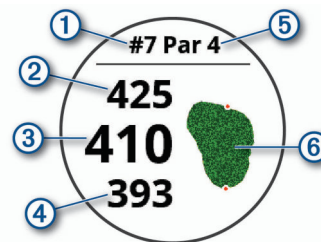
Golfozás

Mielőtt játszhatna egy pályán, először le kell töltenie az adott pályát okostelefonja segítségével (**Golfpályák letöltése**, 10. oldal). A letöltött pályák automatikusan frissülnek. Golfozás előtt fel kell töltenie a készüléket (**A készülék töltése**, 20. oldal).

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 4 Válasszon ki egy pályát az elérhető pályák listájáról.
- 5 A lyukak áttekintéséhez húzza az ujját felfelé vagy lefelé. Az eszköz automatikusan átvált, amikor a következő lyukhoz megy.

Lyukinformációk

A készülék kiszámítja a green elejéig és hátuljáig, illetve a kiválasztott zászlópozícióig hátralevő távolságot (**A zászló elhelyezkedésének módosítása**, 10. oldal).



①	Aktuális lyukszám
②	A lyukhoz tartozó par
③	Távolság a green elejéig
④	Távolság a kiválasztott zászlópozícióig
⑤	Távolság a green hátuljáig
⑥	A green térképe

A zászló elhelyezkedésének módosítása


A játék során közelebbről is megnézheti a greent, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.

- 1 Válassza ki a térképet. A green nagyobb nézetben jelenik meg.
- 2 A zászlópozíciók görgetéséhez húzza az ujját felfelé vagy lefelé. A 🚩 ikon a kiválasztott zászlópozíciót jelzi.
- 3 A zászlópozíció elfogadásához nyomja meg a gombot. A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

A zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránymutatást biztosít abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.


MEGJEGYZÉS: golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a  elemet.

A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése


Megtekintheti az elrendezést és a dogleg-ek távolságait a 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz.

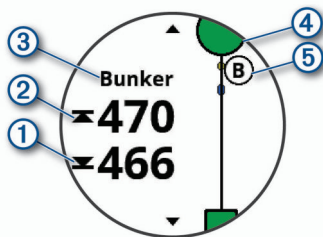
- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a  elemet.






MEGJEGYZÉS: a távolságok és helyszínek eltűnnek a listáról, ahogy elhagyja őket.

A veszélyek megtekintése

Megtekintheti a fairway mentén található, 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz tartozó veszélyek távolságát. Az ütés kiválasztását befolyásoló veszélyek egyenként vagy csoportokban jelennek meg annak érdekében, hogy segítsenek a lay up vagy carry ütések távolságának meghatározásában.

- 1 A lyukinformációk oldalán nyomja meg a gombot, majd válassza a  lehetőséget.



- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszély elejének  és hátuljának  távolsága.
- A veszély típusa  a képernyő tetején látható.
- A green egy félkör  jelöli a képernyő tetején. A green alatt látható vonal a fairway közepét ábrázolja.
- A veszélyek  a green alatt, a fairway-hez viszonyított hozzávetőleges pozíciókban jelennek meg.


- 2 Csúsztassa el az ujját a képernyőn az aktuális lyukhoz tartozó egyéb veszélyek megtekintéséhez.

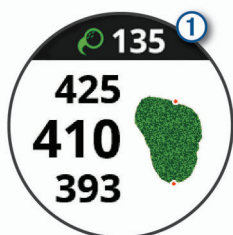
Ütések mérése az AutoShot funkcióval

A vívoactive 3 eszköz automatikus ütésészlelési és -rögzítési funkciókkal rendelkezik. A fairwayben végzett ütések során az eszköz rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti. ([Az ütéselőzmények megtekintése](#), 12. oldal).

TIPP: az automatikus ütésészlelés akkor tud megfelelően működni, ha Ön jól eltalálja a labdát. A puttokat a rendszer nem észleli.

- 1 Kezdjen el egy kört.




Az észlelt ütést követően a rendszer a képernyő tetején látható  jelzésű sávban megjeleníti az eltalált helytől mért távolságot.



TIPP: ha megéri a sávot, az 10 másodpercre eltűnik.

- 2 Sétáljon vagy a golfautóval vezessen a labdához.
- 3 Tegye meg a következő ütést.
Az eszköz az új ütés távolságát is rögzíti.

Pontszám vezetése

- 1 Golfozás közben nyomja meg a gombot.
- 2 Válassza a  elemet.
- 3 Szükség esetén tartsa lenyomva az érintőképernyőt a pontozás beállításához, illetve az adott lyukhoz tartozó par módosításához.
- 4 Görgessen felfelé vagy lefelé a lyukak közötti váltáshoz.
- 5 Érintse meg a képernyő közepét.
- 6 A pontszám beállításához használja a  és  gombokat.

A pontozási mód beállítása

Módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

- 1 A pontkártyán állva tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Golf Settings > Pontozás > Pontozási mód** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy pontozási módot.

A Stableford pontozási módszer

A Stableford pontozási módszer ([A pontozási mód beállítása](#), 11. oldal) kiválasztása esetén a rendszer a parhoz viszonyított ütésszám alapján osztja ki a pontokat. A kör végén a legmagasabb pontszámot elérő játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

Pontok	Ütések száma a parhoz viszonyítva
0	2-vel vagy többel a par felett
1	1-gyel a par felett
2	Par
3	1-gyel a par alatt
4	2-vel a par alatt
5	3-mal a par alatt




A golfstatisztikák nyomon követése

A statisztikák nyomon követésének engedélyezésével megtekintheti készülékén az aktuális körre vonatkozó statisztikákat ([A kör összesítésének megtekintése](#), 12. oldal). A Garmin Connect Mobile alkalmazás segítségével összehasonlíthatja az egyes köröket, illetve nyomon követheti fejlődését.



- 1 A pontkártyán állva tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Golf Settings > Pontozás > Adatok nyomon követése** lehetőséget.

A golfstatisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését ([A golfstatisztikák nyomon követése](#), 11. oldal).


- 1 A pontkártyán állva érintse meg a képernyő közepét.
- 2 Adja meg az ütések számát, majd válassza a **Tovább** elemet.
- 3 Adja meg a puttok számát, majd válassza a **Kész** elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a labda a fairway-en ért földet, válassza a  lehetőséget.
 - Ha a labda a fairway-en kívül ért földet, válassza a  vagy  lehetőséget.

Az ütéselőzmények megtekintése

- 1 Egy lyuk megjátszását követően nyomja meg a gombot.
- 2 Válassza a  ikont a legutóbbi ütéssel kapcsolatos adatok megtekintéséhez.
- 3 Válassza a  ikont a kiválasztott lyukhoz tartozó ütésekkel kapcsolatos adatok megtekintéséhez.

A kör összesítésének megtekintése

Kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a  elemet.

A kör befejezése

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki a **Vége** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A statisztikák és a körre vonatkozó adatok megtekintéséhez érintse meg a pontszámot.
 - A kör elmentéséhez és az óra üzemmóddhoz való visszatéréshez válassza a **Mentés** lehetőséget.
 - A pontkártya szerkesztéséhez válassza a **Pontszám szerkesztése** lehetőséget.
 - A kör elvetéséhez és az óra üzemmóddhoz való visszatéréshez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
 - A kör szüneteltetéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Szünet** lehetőséget.

Golfbeállítások

A számlapon tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd válassza a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások > Golf > Golf Settings** lehetőséget.

Pontozás: itt állíthatja be a pontozással kapcsolatos opciókat (*Pontozási beállítások*, 12. oldal).

Driver távolsága: beállítja az átlagos távolságot, amelyet a labda a kezdőütés során tesz meg.

Nagy számok: módosítja a számokat a lyukak megtekintésére szolgáló képernyőn.

Pontozási beállítások

A számlapon tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd válassza a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások > Golf > Golf Settings > Pontozás** lehetőséget.

Állapot: automatikusan be- vagy kikapcsolja a pontszám vezetését, amikor Ön új körbe kezd. A Mindig kérdezzen rá opció beállításával a rendszer rákérdez, amikor Ön elkezd egy kört.

Adatok nyomon követése: segítségével nyomon követheti a golfadatokat, például a puttok számát, a szabályos greeneket és a fairway találatokat.

2 játékos: itt állíthatja be, hogy a pontkártya két játékos pontszámát vezesse.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás csak a körök közben érhető el. A beállítást minden alkalommal engedélyeznie kell, amikor új kört kezd.

Pontozási mód: itt módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

Pályaelőny-pontozás: itt állíthatja be a saját pályaelőnyt.

Edzés

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nemére, születési évére, magasságára, súlyára, csuklópulzusára és pulzusára vonatkozó (*A pulzusónák*

beállítása, 5. oldal) beállításokat. A készülék ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.

Fitnesscélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.
- A pulzustartományok ismerete segít elkerülni a túlzásba vitt edzést, így csökken a sérülés veszélye.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások*, 5. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

Edzések

A készülék végigkalauzolja a több lépésből álló edzéseken, ami magában foglalja az egyes edzésszakaszok céljait, például a távolságot, időt, ismétlésszámot vagy egyéb mérőszámokat. A készülék számos előre feltöltött edzést tartalmaz több tevékenységhez, beleértve az erősítő- és kardió-edzéseket, futást és kerékpározást. A Garmin Connect segítségével további edzéseket/edzésterveket kereshet és hozhat létre, majd továbbíthatja azokat készülékére.

A naptár használatával ütemezett edzéstervet is létrehozhat a Garmin Connect alkalmazásban, majd a beütemezett edzéseket elküldheti készülékére.

Edzés követése

A készülék végigkalauzolja az edzések szakaszain.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza ki az **Edzések** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor jelenik meg, ha a kiválasztott tevékenységhez már töltött le edzéseket a készülékére.

- 4 Válasszon egy edzést.
- 5 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

A készülék röviden megjeleníti a választott edzés első szakaszának céljait.

- 6 Az edzésszakasz elvégzése után nyomja meg a gombot.

Megjelenik egy összefoglaló az edzésszakaszról. Néhány másodperc elteltével megjelenik a pihenésidőzítő és a következő szakaszhoz tartozó célok.


- 7 Pihenés közben csúsztasson lefelé a következő edzésszakaszra vonatkozó megjegyzések és további részletek megtekintéséhez (opcionális).
- 8 Ha készen áll a következő edzésszakasz megkezdéséhez, nyomja meg a gombot.
- 9 Ismétlje a lépéseket 5-től 8-ig, amíg el nem végzi az edzés összes szakaszát.

TIPP: ha hamarabb szeretné leállítani az edzést, válassza a **Leállítás** lehetőséget a pihenésidőzítőben.

Az edzéstervek Garmin Connect használata


Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzéstervet a Garmin Connect oldalról, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 14. oldal).

Böngészhet a Garmin Connect alkalmazásban, edzésterveket kereshet, beütemezhet edzéseket és útvonalakat, illetve letöltheti a tervet a készülékére.

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez.
- 2 Nyissa meg a www.garminconnect.com oldalt.
- 3 Válasszon és ütemezzen be egy edzéstervet.
- 4 Tekintse meg az edzéstervet a naptárban.
- 5 Válassza a  lehetőséget, és kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.

Mai edzés megkezdése:

Miután elküld egy edzéstervet a készülékére, gyorsan elindíthatja az aznapra beütemezett edzést egy tevékenységhez.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
Ha van ehhez a tevékenységhez beütemezett edzés erre a napra, a készülék megjeleníti az edzés nevét, és figyelmezteti a megkezdésére.
- 3 Válassza a  elemet.
- 4 Az edzés lépéseinek megtekintéséhez válassza a **Nézet** lehetőséget, majd lapozzon jobbra, ha befejezte a lépések megtekintését (opcionális).
- 5 Nyomja meg a gombot az edzés elindításához.

Beütemezett edzések megtekintése

Megtekintheti a tréningnaptárába beütemezett edzéseket, és elkezdhet egy edzést.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza az **Edzések > Tréningnaptár** lehetőséget.
Megjelennek a beütemezett edzések, dátum szerint rendezve.
- 4 Válasszon egy edzést.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az edzéshez tartozó lépések megtekintéséhez válassza a **Nézet** lehetőséget.
 - Az edzés megkezdéséhez válassza az **Edzés indítása** opciót.

Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, a készülék megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a leggyorsabb idő a különböző jellemző versenytávokon és a leghosszabb lefutott vagy kerékpározott távolság.

A személyes rekordjai megtekintése

- 1 Tartsa lenyomva a az érintőképernyőt gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.

Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 Tartsa lenyomva a az érintőképernyőt gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.

- 4 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.

- 5 Válassza a **Előző > Igen** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekord törlése

- 1 Tartsa lenyomva a az érintőképernyőt gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válassza ki a törölni kívánt rekordot.
- 5 Válassza a **Rekord törlése > Igen** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Összes személyes rekord törlése

- 1 Tartsa lenyomva a az érintőképernyőt gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válassza az **Összes rekord törlése > Igen** lehetőséget.
A rendszer csak az adott sportágra vonatkozó rekordokat törli.


Navigáció

Az eszközén rendelkezésre álló GPS navigációs funkciók használatával elmenthet helyeket, a kívánt helyekre navigálhat, sőt haza is találhat.

Hely mentése

Minden hely egy pont, amelyet Ön rögzít és tárol a készülékben. Ha szeretne visszaemlékezni pontokra vagy vissza kíván térni egy adott helyszínre, akkor azt a helyet megjelölheti.

- 1 Menjen arra a helyre, ahol meg kíván jelölni egy helyet.
- 2 Nyomja le a gombot.
- 3 Válassza a **Navigáció > Hely mentése** lehetőséget.

TIPP: egy hely gyors megjelöléséhez válassza a  lehetőséget a vezérlőmenüben (*A vezérlőmenü használata*, 1. oldal).

Miután az eszköz azonosítja a GPS-jeleket, megjelennek a helyadatok.

- 4 Válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy ikont.

Hely törlése

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy helyet.
- 4 Válassza ki a **Törlés > Igen** lehetőséget.

Navigálás Mentett úton

Mielőtt elmentett helyszínre navigálna, a készüléknek meg kell találnia a műholdakat.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy útvonalat, és válassza a **Menj!** gombot.
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
Megjelenik az iránytű.
- 5 Haladjon előre.

Az iránytű nyila az elmentett hely felé mutat.

TIPP: a pontosabb navigáció érdekében tartsa a képernyő felső részét a haladás irányába.

- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Navigálás vissza a kiinduláshoz

Mielőtt visszavigyél a kiindulási helyhez, meg kell találnia a műholdakat, el kell indítania stoppert és meg kell kezdenie a tevékenységet.

A tevékenység során bármikor visszatérhet a kiindulási helyre. Például, ha új városban fut és nem biztos benne, hogy juthat vissza a kiindulás pontjához vagy a szállodához, ezzel a funkcióval visszavigyél a kiindulási helyre. Ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Navigáció > Kezdés** lehetőséget.
Megjelenik az iránytű.

- 3 Haladjon előre.

Az iránytű nyíla a kiindulási pontja felé mutat.

TIPP: a pontosabb navigáció érdekében tartsa a készüléket abba az irányba, amerre navigál.

Navigáció leállítása

- A navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd válassza a **Navigáció leállítása** lehetőséget.
- A navigáció és a tevékenység leállításához nyomja meg a gombot, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

Iránytű

A készülékben automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e.

Az iránytű manuális kalibrálása

ÉRTESETÉS

Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

A készülék kalibrálása a gyárban megtörtént, és a készülék alapértelmezés szerint az automatikus kalibrálást használja. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** elemet.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP: csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

Napló

Az eszköz maximum 14 napi tevékenységkövetési és pulzusadatot tárol, valamint legfeljebb hét stopperrel mért tevékenységet. Az eszközön a legutóbbi hét stopperrel mért tevékenységet tekintheti meg. Szinkronizálja adatait, ha szeretne korlátlan mennyiségű tevékenységet, tevékenységkövetési adatot és pulzusadatot tárolni Garmin Connect fiókjában (*Garmin Connect Mobile használata*, 15. oldal) (*A Garmin Connect használata a számítógépen*, 15. oldal).

Amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.

Az Előzmények használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.

- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A tevékenységre vonatkozó további információk megtekintéséhez érintse meg a **Részletek** elemet.
- Egy adott kör kiválasztásához és további információk megtekintéséhez egy körről válassza ki a **Körök** lehetőséget.
- A kiválasztott tevékenység törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése

A pulzusszám-tartomány adatok megtekintéséhez előbb el kell végeznie egy tevékenységet pulzusszám figyelésével, és mentenie kell ezt a tevékenységet.

Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő megtekintése segít az edzés intenzitásának beállításában.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza a **Zónában töltött idő** elemet.

Garmin Connect

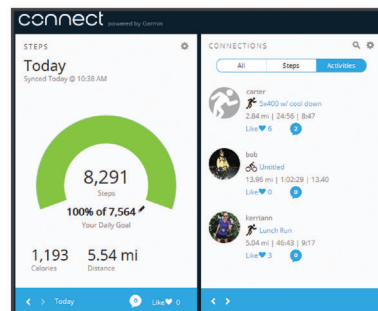
A Garmin Connect-fiók segítségével nyomon követheti teljesítményét, és kapcsolatba léphet barátaival. A fiók számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén társaival ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úzásait, gyalogtúráit, golfjátékait és még sok minden mást. A fiók egyben az online statisztikáit is rögzíti, és itt elemezheti és megoszthatja az Ön által játszott összes golfmenetet.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa a készüléket telefonjával a Garmin Connect Mobile alkalmazás használatával, vagy látogasson el a garminconnect.com weboldalra.

Tárolja tevékenységeit: az eszközön befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: részletesebb információkat tekinthet meg a fitness- és szabadtéri tevékenységeiről, beleértve az időt, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, az ismétlődést, egy felülnézeti térkép nézetet, valamint tempó- és sebességsdiagrammokat. Részletesebb információkat tekinthet meg a golfjátékairól, például eredménylapokat, statisztikákat és a pályára vonatkozó információkat. Személyre szabott jelentéseket is megtekinthet.

MEGJEGYZÉS: ahhoz, hogy legyenek megtekinthető adatok, párosítania kell egy opcionális vezeték nélküli érzékelőt eszközével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 19. oldal).



Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Ossza meg tevékenységeit: a fiók összeköti barátaival: követhetik egymás tevékenységeit, illetve megoszthatják tevékenységeiket kedvenc közösségi oldalaikon.

Kezelje beállításait: Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az eszközeire vonatkozó és felhasználói beállításokat.

A Connect IQ bolt elérése: alkalmazásokat, számlapokat, adatmezőket és widgeteket tölthet le.

Garmin Connect Mobile használata

Az okostelefon és az eszköz párosítását követően (*Okostelefon párosítása, 2. oldal*), a Garmin Connect Mobile alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

1 Ellenőrizze, hogy fut-e az okostelefonon a Garmin Connect Mobile alkalmazás.

2 Helyezze az eszközt az okostelefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

Az eszköz automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect Mobile alkalmazással, illetve a Garmin Connect-fiókkal.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja készülékét Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveteket) küldhet a Garmin Connect webhelyről eszközére. Ezenfelül az alkalmazással telepítheti az eszköz szoftverfrissítéseit, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.

2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.

3 Töltse le, majd telepítse a Garmin Express alkalmazást.

4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza az **Eszköz hozzáadása** lehetőséget.

5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Eszköz testreszabása

A számlap cseréje

Számos alapértelmezett számlap közül választhat, vagy az eszközre letöltött Connect IQ számlapokat is használhatja (*Connect IQ Funkciók, 3. oldal*). Emellett testreszabhatja az alapértelmezett számlapokat, vagy újakat is létrehozhat (*Egyedi számlap létrehozása, 15. oldal*).

1 Tartsa lenyomva az az érintőképernyőt a számlapon.

2 Válassza a **Számlap** lehetőséget.

3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját.

4 A megjelenített számlap aktiválásához koppintson a kijelzőre, majd válassza az **Alkalmaz** lehetőséget.

Egyedi számlap létrehozása

A számlap stílusa és adatmezői testreszabhatók.

1 Tartsa lenyomva az az érintőképernyőt a számlapon.

2 Válassza a **Számlap** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy meglévő számlap testreszabásához válassza ki a számlapot, majd válassza a **Testreszabás** lehetőséget.
- Új számlap létrehozásához görgessen a számlaplista aljára, majd válassza az **Új létrehozása** lehetőséget.

4 Válassza ki a **Számlap** lehetőséget.

5 Az analóg és digitális számlapok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját, majd a megjelenített számlap kiválasztásához koppintson a képernyőre.

6 Húzza el ujját balra az **Adatok** oldal megjelenítéséhez. A számlap testreszabható adatmezőit zöld keret jelöli.

7 Válassza ki a módosítani kívánt adatmezőket, és válassza ki a megjelenítendő adatokat.

8 Húzza el ujját balra, és válassza az **Óramutatók** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez az opció csak analóg számlapok esetén érhető el.

9 A mutatóstílusok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját, majd a megjelenített óramutató kiválasztásához koppintson a képernyőre.

10 Húzza el ujját balra, és válassza a **Kiemelés** lehetőséget.

11 Válassza ki a kiemelés színét, majd válassza a ✓ elemet.

12 Húzza el ujját balra, és válassza a **Kész** lehetőséget.

Az eszköz aktiválja az új számlapot.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*A vezérlőmenü használata, 1. oldal*).

1 Tartsa lenyomva a gombot.


Megjelenik a vezérlőmenü.


2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.

3 Válassza ki a beállítani kívánt parancsikont.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A parancsikont vezérlőmenübeli helyének módosításához válassza ki a helyet, ahová el szeretné helyezni a parancsikont, vagy egyszerűen húzza azt a kívánt új helyre.
- A parancsikont vezérlőmenüből való eltávolításához válassza a  ikont.

5 Ha új parancsikont szeretne felvenni a vezérlőmenübe, válassza a  ikont.

MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor használható, ha legalább egy parancsikont már eltávolított a menüből.

Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes tevékenységekhez kapcsolódó, előre feltöltött alkalmazások testreszabását az Ön edzési igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatoldalakat, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységpushoz elérhető az összes beállítás.

Nyomja meg a gombot, válasszon egy tevékenységet, majd pedig a Beállítások lehetőséget.

Adatképernyők: lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását, és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 16. oldal*).

Riasztások: beállítja a tevékenységhez tartozó edzésriasztásokat (*Riasztások, 16. oldal*).

Körök: beállítja az Auto Lap® funkció (*Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval, 16. oldal*).

Auto Pause: itt adhatja meg, hogy az eszköz állítsa le az adatok rögzítését a mozgás befejezésekor, vagy ha a sebessége egy meghatározott érték alá esik (*Az Auto Pause® használata, 17. oldal*).

Automatikus görgetés: segítségével automatikusan végighaladhat az összes tevékenységi adatképernyőn,

miközben az időzítő fut (*Az automatikus görgetés használata, 17. oldal*).

GPS: a GPS-antenna üzemmódját állítja be. A GLONASS opció gyorsabb helymeghatározást, illetve használata jobb teljesítményt tesz lehetővé a kívánt környezeti feltételek között. A GLONASS opció használatával nagyobb mértékben csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

Medence mérete: itt állíthatja be a medence hosszát a medencés úszáshoz.

Háttér: itt állíthatja be az egyes tevékenységek háttérszínét feketeire vagy fehérre.

Hangsúlyos szín: itt állíthatja be az egyes tevékenységek kiemelési színét az aktív tevékenység könnyebb azonosítása érdekében.

Átnevezés: itt állíthatja be a tevékenység nevét.

Alapbeállítások visszaállítása: lehetővé teszi a tevékenység beállításainak visszaállítását.

Az adatképernyők testreszabása

Az edzési célkitűzései vagy opcionális tartozékok alapján testreszabhatja az adatképernyőket. Például testreszabhatja az egyik adatképernyőt, hogy az az Ön körsebességét vagy pulzusszám-tartományát jelenítse meg.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza a **Beállítások > Adatképernyők** elemet.
- 4 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
 - Az egyes adatképernyőkön szereplő adatmezők megjelenésének és számának módosításához válassza az **Elrendezés** lehetőséget.
 - Az adatképernyőn szereplő mezők testreszabásához válassza ki a kívánt képernyőt, majd válassza az **Adatmezők módosítása** lehetőséget.
 - Egy konkrét adatképernyő megjelenítésének beállításához állítsa a kívánt értékre a képernyő melletti választókapcsolót.
 - A pulzustartományokat mutató képernyő megjelenítésének beállításához válassza a **Pulzusszám-zóna mutató** lehetőséget.

Riasztások

Minden tevékenységhez beállíthat riasztásokat, amelyek segítik egy meghatározott cél érdekében történő edzésben. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetőek el. Bizonyos riasztásokhoz opcionális kiegészítők (pl. szívritmusmonitor vagy pedálütem-érzékelő) szükségesek. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.

Eseményriasztás: az eseményriasztás egyszeri értesítésre szolgál. Az esemény egy meghatározott érték. Beállíthatja például, hogy az eszköz értesítse, amikor elégetett egy meghatározott számú kalóriát.

Tartományriasztás: a tartományriasztás arról értesíti, amikor a készülék az értékek egy meghatározott tartománya felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy riasszon a készülék, amikor pulzusa 60 alá süllyed vagy 210 fölé emelkedik.

Ismétlődő riasztás: az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha a készülék egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy a készülék 30 percenként riassza.

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Hegység	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet, vagy létrehozhat egyedi üzenetet és kiválaszthat egy riasztástípust.
Távolság	Ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Pulzusszám	Hegység	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt.
Tempó	Hegység	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Sebesség	Hegység	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Hegység	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.

Riasztás beállítása

- 1 Nyomja le a gombot.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza a **Beállítások > Riasztások** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha új riasztást szeretne hozzáadni a tevékenységhez, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
 - Egy meglévő riasztás szerkesztéséhez válassza ki a riasztás nevét.
- 5 Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.
- 6 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.
- 7 Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

Az eseményriasztások és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket (*Riasztások, 16. oldal*). A tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor túllépi a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

Auto Lap

Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval

Bekapcsolhatja az Auto Lap funkció használatát, amellyel eszköze automatikusan kijelöli a köröket a megadott távolság alapján. Ez a funkció hasznos a tevékenység különböző részei (például minden mérföld, vagy minden 5 kilométer) alatt mutatott teljesítménye összehasonlításához.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 3 Válassza a **Beállítások > Körök** elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az Auto Lap funkció be- és kikapcsolásához állítsa a kívánt értékre a váltókapcsolót.
 - A körök távolságának beállításához válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Minden egyes alkalommal, amikor megtesz egy kört, egy üzenet jelenik meg az adott kör megtételéhez szükséges idővel. A készülék rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció (*Rendszerbeállítások, 17. oldal*).

Az Auto Pause® használata

Az Auto Pause funkció segítségével automatikusan leállíthatja a stopper szüneteltetését, amikor Ön abbahagyja a mozgást, vagy ha a tempója vagy sebessége egy meghatározott érték alá esik. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenységének részét képezik rövid megállások, vagy egyéb helyek, ahol le kell lassítania vagy meg kell állnia.

MEGJEGYZÉS: ha az időzítő le van állítva vagy szüneteltetve van, az eszköz nem rögzíti a tevékenységadatokat.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza a **Beállítások > Auto Pause** elemet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységhez elérhető az összes opció.

- Ha szeretné, hogy az Ön megállásával az időzítő is automatikusan szüneteljen, válassza a **Megálláskor** lehetőséget.
- Ha szeretné, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor az Ön tempója egy megadott érték alá csökken, válassza a **Tempó** lehetőséget.
- Ha szeretné, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor az Ön sebessége egy megadott érték alá csökken, válassza a **Sebesség** lehetőséget.

Az automatikus görgetés használata

Az automatikus görgetés funkcióval automatikusan sorban áttekintheti az összes adatképernyőt, miközben az időzítő fut.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza a **Beállítások > Automatikus görgetés** elemet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 4 Válasszon ki egy megjelenítési sebességet.

A telefon és a Bluetooth funkció beállításai

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza a **Beállítások > Telefon** elemet.

Állapot: megjeleníti az aktuális Bluetooth csatlakozási állapotot és lehetővé teszi a Bluetooth vezeték nélküli technológia be- vagy kikapcsolását.

Intelligens értesítések: a készülék automatikusan be- vagy kikapcsolja az intelligens értesítéseket az Ön választásai alapján (**Bluetooth értesítések engedélyezése**, 2. oldal).

Telefon párosítása: csatlakoztassa az eszközt egy kompatibilis, a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiával felszerelt okostelefonhoz.

Csatlakoztatási riasztások: riasztás küldése, amikor a párosított okostelefon csatlakozik és lecsatlakozik.

LiveTrack leállítása: lehetővé teszi LiveTrack munkamenet leállítását, miközben egy folyamatban van.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza a **Beállítások > Rendszer** elemet.

Automatikus zárolás: az érintőképernyő automatikus zárolása, amellyel megakadályozhatja az érintőképernyő véletlen megérintését. Az érintőképernyő feloldásához nyomja meg a gombot.

Nyelv: beállítja a készülék felületének nyelvét.

Idő: beállítja az időformátumot és -forrást a helyi időre (**Időbeállítások**, 17. oldal).

Tájéolás: a képernyő tájolásának beállítására szolgál. Ennek segítségével nem számít, hogy a gomb a bal vagy a jobb oldalon van.

Side Swipe: a Side Swipe vezérlés engedélyezésére, letiltására, illetve görgetési irányának módosítására szolgál.

Háttérvilágítás: beállítja a háttérvilágítás módját, időtűllépését és fényerejét (**Háttérvilágítás-beállítások**, 18. oldal).

Rezgés: a rezgés be- és kikapcsolására, illetve a rezgési intenzitás meghatározására szolgál.

Ne zavarj: a Ne zavarj üzemmód be- és kikapcsolására szolgál.

Mértékegységek: az adatok megjelenítésére szolgáló mértékegységek beállítása (**A mértékegységek módosítása**, 18. oldal).

Adatrögzítés: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az alapértelmezett Intelligens rögzítés beállítás esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. Ha a Másodpercenként rögzítési beállítást választja, részletesebb tevékenységadatokhoz juthat, de valószínűleg gyakrabban kell töltenie az akkumulátort.

USB-mód: a készülék beállítása a háttértár üzemmód vagy a Garmin mód használatára számítógép használata esetén.

Alapbeállítások visszaállítása: lehetővé teszi a készülék összes beállításának visszaállítását a gyári alapértelmezett értékekre (**Gyári alapbeállítások visszaállítása**, 21. oldal).

MEGJEGYZÉS: ha korábban beállította Garmin Pay-pénztárcáját, az alapértelmezett beállítások visszaállításával a pénztárcát is törli az eszköztől.

Szoftverfrissítés: lehetővé teszi a szoftverfrissítések ellenőrzését.

Névjegy: a készülékazonosító, a szoftververzió, a szabályozói információk és a licencmegállapodás megjelenítése.

Időbeállítások

Tartsa lenyomva a az érintőképernyőt gombot és válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő** elemet.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Időforrás: lehetővé teszi az idő manuális vagy automatikus beállítását a párosított mobilkészülék alapján.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az eszközt, és műholdas jelet fogad, vagy szinkronizálja okostelefonjával, az eszköz automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt.

Manuális időbeállítás

Alapértelmezés szerint az idő beállítása automatikusan megtörténik, amikor a vivoactive 3 készüléket mobilalkalmazattal párosítja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő > Időforrás > Kézi** elemet.
- 3 Válassza az **Idő** elemet és adja meg a pontos időt.

Az ébresztőóra beállítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások > Új hozzáadása** elemet.
- 3 Válassza az **Idő** elemet és adjon meg egy időpontot.
- 4 Válassza a **Ismétlés** elemet és válasszon ki egy opciót.

Riasztás törlése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy riasztást és válassza a **Eltávolítás** elemet

A visszazámláló időzítő indítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

- 2 Válassza az **Órák** > **Időzítő** elemet.
- 3 Adja meg az időt.
- 4 Válassza az **Indítás** lehetőséget.
- 5 Szükség esetén válassza az az érintőképernyőt ikont a további opciókért.

A stopper használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza az **Órák** > **Stopper** elemet.
- 3 Nyomja le a gombot.

Háttérvilágítás-beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza a **Beállítások** > **Rendszer** > **Háttérvilágítás** lehetőséget.

Mód: ha ezt a lehetőséget választja, a háttérvilágítás akkor kapcsol vissza, amikor Ön valamilyen műveletet végez az eszközzel. Ide tartozik az is, ha értesítést kap, megnyom egy gombot, megérinti a képernyőt vagy Side Swipe vezérlést végez.

Kézmozdulat: ha ezt a lehetőséget választja, a háttérvilágítás akkor kapcsol vissza, amikor Ön a teste felé fordítja csuklóját, hogy megnézze az eszközt. A Csak tevékenység közben beállítás használata esetén az eszköz csak az időzítővel mért tevékenységek esetén használja ezt a funkciót.

Időkorlát: a háttérvilágítás kikapcsolása időkorlátjának beállítása.

Fényerő: a háttérvilágítás fényerejének beállítása. Tevékenység során a háttérbeállítás a legnagyobb fényerő beállítást alkalmazza.

A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, tempó és sebesség, magasság, súly, testmagasság és hőmérséklet mértékegységeit.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások** > **Rendszer** > **Mértékegységek** elemet.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

Garmin Connect beállítások

Garmin Connect fiókjában, a Garmin Connect Mobile alkalmazás vagy a Garmin Connect weboldal használatával módosíthatja eszközbeállításait. Néhány beállítás csak a Garmin Connect fiók használatával érhető el, és nem módosítható magán a készüléken.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válassza ki a készüléke képét, majd az **Készülékbeállítások** lehetőséget.
- A Garmin Connect weboldalon, az eszközwidgetből válassza az **Készülékbeállítások** opciót.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálja adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az eszközre (*Garmin Connect Mobile használata*, 15. oldal, *A Garmin Connect használata a számítógépen*, 15. oldal).

Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban

Válassza Garmin Connect fiókja **Készülékbeállítások** lehetőségét.

MEGJEGYZÉS: egyes beállítások alkategóriákon belül jelennek meg a beállítások menüben. Az alkalmazás- vagy weboldalfrissítések módosíthatják ezeket a menüket.

Tevékenység nyomon követése: a tevékenységkövetés funkció be- és kikapcsolása.

Emlékeztetők: beállítja az eszköz által végzett ébresztés idejét és gyakoriságát. Akár nyolc külön ébresztési időt is beállíthat.

Autom. tevékenység-indítás: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy a beállított minimális időtartamon keresztül gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

Alkalmazás automatikus frissítése: lehetővé teszi a Connect IQ alkalmazás frissítéseinek automatikus fogadását.

Adatrögzítés: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az (alapértelmezett) Intelligens rögzítés beállítás esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. Ha a Másodpercenként rögzítési beállítást választja, részletesebb tevékenységadatokhoz juthat, de valószínűleg gyakrabban kell töltenie az akkumulátort.

Dátumformátum: a hónap- és napformátum beállítására szolgál.

Megjelenítési opciók: lehetővé teszi a háttérvilágítás beállításainak módosítását és a vezérlőmenüben megjelenő parancsikonok testreszabását (*A vezérlőmenü testreszabása*, 15. oldal).

Ne zavarj: beállíthatja, hogy az eszköz az alvással töltött órákban automatikusan bekapcsolja a Ne zavarj üzemmódot.

Célanimációk: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célanimációkat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. A célanimációk a napi lépéscélok, a napi megmászottemelet-célok, valamint a heti intenzívperc-célok jelennek meg.

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

Mozgásriasztás: üzenet és mozgássáv megjelenítése a digitális számlapon és a lépések képernyőn. Ha be van kapcsolva a rezgés, az eszköz emellett rezeg is.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál. A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységmintákat, pl. a gyaloglást, futást, kerékpározást, úszást vagy az ellipszis tréneres edzést.

Tájéolás: a képernyő tájolásának beállítására szolgál. Ennek segítségével nem számít, hogy a gomb a bal vagy a jobb oldalon van.

Telefonos értesítések: beállíthatja, hogy az eszköz a beállításoknak megfelelően automatikusan be- és kikapcsolja az intelligens értesítéseket.

Preferált tevékenységkövető: beállíthatja, hogy az eszköz legyen a tevékenység nyomon követésére szolgáló elsődleges eszköz, amikor egynél több készülék csatlakozik az alkalmazáshoz.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Mértékegységek: itt adhatja be, hogy az eszköz kilométerben vagy mérföldben jelenítse meg a megtett távolságot.

Bal/jobbs csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján kívánja viselni az eszközt.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás erősítő edzések és mozdulatok esetén alkalmazott.

Felhasználói beállítások a Garmin Connect fiókban

Válassza Garmin Connect fiókja **Felhasználói beállítások** lehetőségét.

Egyedi lépéshossz: ezen funkció használata esetén az eszköz pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyedi lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

Naponta megmászott emeletek száma: itt adhatja meg, hogy naponta hány emeletet szeretne megmászni.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél funkció segítségével beállíthatja, hogy az

eszköz automatikusan meghatározza Ön számára egy lépéscélt.

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, mely alapján egyedi pulzusszám-tartományokat határozhat meg.

Személyes adatok: itt adhatja meg személyes adatait, például a születési dátumát, nemét, magasságát és testsúlyát.

Alvás: itt adhatja meg az általában alvással töltött órákat.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni.

Vezeték nélküli érzékelők

A készüléket vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth érzékelőkkel használhatja. Az opcionális érzékelők kompatibilitásával és megvásárlásával kapcsolatos bővebb információért látogasson el a <http://buy.garmin.com> weboldalra.

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth érzékelőt csatlakoztat Garmin készülékéhez, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosításukat követően a készülék automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor Ön valamilyen tevékenységbe kezd, és az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

TIPP: egyes ANT+ érzékelők esetén a párosítás automatikusan megtörténik, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, és a bekapcsolt érzékelő a készülék közelében van.

1 Ügyeljen arra, hogy minden más vezeték nélküli érzékelőtől legalább 10 méteres távolságban legyen.

2 Ha pulzusmonitort csatlakoztat, helyezze fel magára a pulzusmonitort.

A pulzusmonitor csak akkor küld és fogad adatokat, ha fel van helyezve.

3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

4 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.

5 Helyezze a készüléket az érzékelő 3 méteres körzetébe, és várja meg, amíg a készülék és az érzékelő párosítása megtörténik.

Amikor a készülék csatlakozik az érzékelőhöz, egy ikon jelenik meg a képernyő felső részén.

Lépésszámláló

A készülék kompatibilis a lépésszámlálóval. A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel. A lépésszámláló készenléti állapotban van és készen áll az adatok küldésére (a pulzusmonitorhoz hasonlóan).

30 perc inaktivitás után a lépésszámláló kikapcsol, hogy biztosítsa a takarékos akkumulátorhasználatot. Amikor az akkumulátor lemerülően van, üzenet jelenik meg a készüléken. Ekkor körülbelül öt órányi használatra elegendő energia van még az akkumulátorban.

A lépésszámláló kalibrálása

A lépésszámláló kalibrálásához párosítania kell a készüléket a lépésszámlálóval ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 19. oldal).

A manuális párosítás javasolt, ha ismeri a kalibrációs együtthatót. Ha a lépésszámlálót már kalibrálta egy másik Garmin termékkel, lehet, hogy tudja a kalibrációs együtthatót.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Lépésszámláló > Kalib. tényező** elemet.

3 A kalibrációs együttható módosítása:

- Növelje a kalibrációs együtthatót, ha távolság túl alacsony.
- Csökkentse a kalibrációs együtthatót, ha távolság túl nagy.

A lépésszámláló kalibrálásának javítása

A készülék kalibrálásához GPS-jelre kell érzékelnie és párosítania kell a készüléket a lépésszámlálóval ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 19. oldal).

A lépésszámláló saját magát kalibrálja, de a GPS funkcióval végrehajtott néhány kültéri futással növelheti a sebesség- és távolságadatokat pontosságát.

1 Álljon kint 5 percig jó rálátás esetén.

2 Kezdje el a futási tevékenységet.

3 Fusson egy pályán 10 percen át megállás nélkül.

4 Fejezze be a tevékenységet és mentse el.

A rögzített adatok alapján a készülék szükség esetén módosítja a lépésszámláló kalibrációs értékét. A lépésszámlálót nem kell még egyszer kalibrálnia, ha nem változik a futási stílusa.

Opcionális kerékpársebesség- vagy pedálozásiütem-érzékelő

Kompatibilis kerékpárérzékelő vagy pedálozásiütem-érzékelő használatával adatokat küldhet a készülékre.

• Párosítsa az érzékelőt a készülékkel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 19. oldal).

• Állítsa be a kerékméretet ([A sebességérzékelő kalibrálása](#), 19. oldal).

• Menjen el kerékpározni ([Kerékpározás](#), 9. oldal).

A sebességérzékelő kalibrálása

A sebességérzékelő kalibrálásához párosítania kell a készüléket kompatibilis sebességérzékelővel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 19. oldal).

A manuális kalibrálás opcionális és javíthatja a pontosságot.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Sebesség/pedálütem > Kerékméret** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

• Válassza az **Automatikus** lehetőséget a kerékméret automatikus kiszámításához és a sebességérzékelő kalibrálásához.

• Válassza a **Kézi** elemet és adja meg a kerékméretet a sebességérzékelő manuális kalibrálásához ([Kerékméret és kerület](#), 23. oldal).

Helyzetérzékelés

A vivoactive 3 készülék használható a Varia Vision készülékkel, Varia intelligens kerékpár-világítással és hátsó radarral a helyzetérzékelés javítása érdekében. További tudnivalókért lásd a Varia készülék felhasználói kézikönyvét.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy frissíteni kell a vivoactive 3 szoftvert a Varia készülékek párosítása előtt ([Szoftver frissítése a Garmin Connect mobilalkalmazás segítségével](#), 20. oldal).

tempe

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőmérsékletérzékelő. Az érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol ki van téve a környezeti hőmérsékletnek, és így pontos hőmérsékletadatokat megbízható forrásaként szolgál. A tempe eszközt párosítani kell a készülékkel a tempe hőmérsékletadatainak megjelenítéséhez.

Készülékadatok

A készülék töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESEÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat a függelékben.

- 1 Csatlakoztassa az USB-kábel keskeny végét a készüléken található töltőportba.



- 2 Csatlakoztassa az USB-kábel vastagabb végét a számítógép USB-portjába.
- 3 Teljesen töltsse fel a készüléket.

Termékfrissítések

A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse okostelefonjára a Garmin Connect mobilalkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect mobilalkalmazás segítségével

Az eszköz szoftverének Garmin Connect Mobile alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az eszköz és egy kompatibilis okostelefon párosítását (*Okostelefon párosítása*, 2. oldal).

Szinkronizálja eszközét a Garmin Connect Mobile alkalmazással (*Garmin Connect Mobile használata*, 15. oldal).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect mobilalkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az eszköznek. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az eszközt. A frissítés végeztével az eszköz újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

A készülék szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá készülékét (*A Garmin Connect használata a számítógépen*, 15. oldal).

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.

Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az eszközre.

- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le a készüléket a számítógépről. A készülék ekkor telepíti a frissítést.

Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót, a szabályozói információkat és a licencmegállapodást.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** elemet.

Specifikációk

Teleptípus	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Telep üzemideje	Akár 7 nap okosóra üzemmódban (pulzus-számmal) Akár 13 óra GPS üzemmódban
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 50 °C-ig (-4 °F-tól 122 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvenciák/protokollok	2,4 GHz @ 0dB, névleges ANT+ vezeték nélküli adatátviteli protokoll Bluetooth Intelligens vezeték nélküli technológia
Vízbehatolás elleni védelem	Úszás, 5 ATM*

*A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Készülék karbantartása

ÉRTESEÍTÉS

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használata, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az eszköz tisztítása

ÉRTESEÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

- 1 Törölgesse meg az eszközt enyhe tisztítószeres oldattal átítatott ronggyal.

- 2 Törölje szárazra.

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

TIPP: további részletekért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

A pántok cseréje

A készülék 20 mm széles pántokkal kompatibilis. Az opcionális kiegészítőkre vonatkozó információkért látogasson el a buy.garmin.com oldalra vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.

- 1 Csúsztassa el a rugósülön található gyorskioldó tűt ① a pánt eltávolításához.



- 2 Illesse az új pánt rugósfülének egyik oldalát a készülékbe.
- 3 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület a készülék másik oldalához.
- 4 Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik szíj cseréjéhez is.

Hibaelhárítás

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

Számos módon növelheti az akkumulátor üzemidejét.

- Csökkentse a háttérvilágítás időkorlátját (*Háttérvilágítás-beállítások*, 18. oldal).
- Csökkentse a háttérvilágítás fényerejét (*Háttérvilágítás-beállítások*, 18. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*A Bluetooth vezeték nélküli technológia kikapcsolása*, 3. oldal).
- Kapcsolja ki a tevékenységkövetést (*Tevékenységek követés*, 6. oldal).
- Korlátozza az okostelefon-értesítéseket csak a készülék kijelzőire (*Értesítések kezelése*, 3. oldal).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin eszközökre (*Pulzus továbbítása Garmin eszközökre*, 5. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszámolást (*A csuklón viselhető pulzuszámoló kikapcsolása*, 5. oldal).

A készülék újraindítása

Ha az eszköz nem válaszol, előfordulhat, hogy az újraindítás jelentheti a megoldást.

MEGJEGYZÉS: a készülék újraindítása törölheti az Ön adatait vagy beállításait.

- 1 Tartsa lenyomva 15 másodpercig a gombot.
Az eszköz kikapcsol.
- 2 Az eszköz bekapcsolásához tartsa lenyomva egy másodpercig a gombot.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

MEGJEGYZÉS: ezzel törli a felhasználó által bevitt összes adatot, valamint a tevékenységelzményeket. Ha korábban beállította a Garmin Pay-pénztárcáját, az alapértelmezett beállítások visszaállításával a pénztárcát is törli az eszközről.

Minden beállítást visszaállíthat a gyári alapértelmezett értékekre.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása > Igen** elemet.

Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg

A készülék frissíti az időt és a dátumot az okostelefonnal történő szinkronizálásakor, illetve amikor a készülék GPS-jeleket vesz. Szinkronizálja az eszközt, így az időzóna módosításakor az eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissít a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Tartsa lenyomva a az érintőképernyőt gombot és válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő** elemet.
- 2 Ellenőrizze, hogy az **Automatikus** lehetőség engedélyezve van-e.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ellenőrizze, hogy az okostelefonján látható helyi idő pontos, és szinkronizálja az eszközt az okostelefonnal (*Garmin Connect Mobile használata*, 15. oldal).
 - Kezdjen kültéri tevékenységbe, menjen ki a szabadba egy nyílt területre, ahonnan tisztán látható az égbolt, és várjon amíg a készülék érzékeli a műholdas jeleket.Az idő és a dátum automatikusan frissül.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra.

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazással a Bluetooth képes okostelefonja segítségével.

Amikor a Garmin Connect fiókjához csatlakozik, a készülék több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.

- Vigye ki a készüléket nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

Nem jelenik meg a napi lépésszámom

A napi lépésszám minden éjszaka éjfélkor lenullázódik.

Ha a lépésszáma helyett gondolatjelek láthatók, várjon, amíg a készülék műholdas jelet talál és automatikusan beállítja az időt.

A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

Az emeletek megmászásakor az eszköz belső barométert használ a szintkülönbség változásának méréséhez. Egy megmászott emelet 3 méternek (10 láb) felel meg.

- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.

Az intenzív percek érték villog

Ha az intenzív percek kitűzött értékének elérését elősegítő intenzitási szinten edz, akkor az intenzív percek érték villog.

Eddzen legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.

Az intenzív percek és a kalóriaszám pontosságának növelése

A becslések pontosságának növeléséhez érdemes 20 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

- 1 A számlaplóról ujjának csúsztatásával megtekintheti a **Saját nap** widgetet.
- 2 Válassza a **📍** ikont.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?

A vivoactive 3 készülék a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó okostelefonokkal kompatibilis.

Kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Lépjen a www.garmin.com/intosports oldalra.
- Látogassa meg a www.garmin.com/learningcenter oldalt.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezők esetében ANT+ tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez.

30 mp. átl. függőleges sebesség: a függőleges sebesség 30 mp-es mozgóátlaga.

Átl. csap./hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.

Átl. pulzusszám: az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.

Átl. táv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.

Átlagos csapássebesség: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.

Átlagos köridő: az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átlagos maximális pulzusszám %: az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Átlagos pedálütem: kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos pedálütem: futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos tempó: az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlagsebesség: az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Átlag SWOLF: az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege (*Úszással kapcsolatos kifejezések*, 10. oldal).

Csapás: az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

Csapássebesség: a percenkénti csapások száma (spm).

csapásszám idő: az aktuális időköz során végzett csapások száma.

Eltelt idő: a teljes rögzített idő. Például ha elindítja az időzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.

Függőleges sebesség: emelkedési vagy ereszkedési sebesség.

Hőmérséklet: a levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre.

Hossz: az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Időköz hossz: az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.

Időköz ideje: az aktuális időköz stopper által mért ideje.

Időköz távolság: az aktuális időköz során megtett távolság.

Időköz tempó: az aktuális időköz átlagos tempója.

Időzítő: az aktuális tevékenység stopper által mért ideje.

Irány: a haladási irány.

Kalóriaszám: az összes elégetett kalória.

Kezdeti csapássebesség: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális időköz során.

Kezdeti csapásszám/hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális időköz során.

Kezdőtáv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális időköz során.

Köridő: az aktuális kör stopper által mért ideje.

Kör lépései: az aktuális kör során megtett lépések száma.

Körök: az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör pedálüteme: kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kör pedálüteme: futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kör pulzus: az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.

Kör pulzusszám maximális %: az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Körsebesség: az aktuális kör átlagos sebessége.

Körtávolság: az aktuális kör során megtett távolság.

Körtempó: az aktuális kör átlagos tempója.

Lépések: az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

Lépésütem: kerékpározás. A forgatókar fordulatainak száma. Az adat megjelenítéséhez eszközének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.

Lépésütem: futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.

Magasság: az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max. 24 óra.: az eltelt 24 órában rögzített legnagyobb hőmérséklet.

Maximális sebesség: az aktuális tevékenység csúcsebessége.

Min. 24 óra.: az eltelt 24 órában rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.

Napkelte: a napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.

Napnyugta: a napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.

Pontos idő: a pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).

Pulzusszám: pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. Az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzuszámérzékelőhöz.

Pulzusszám maximális %: a maximális pulzusszám százalékos aránya.

Pulzustartomány: a pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.

Sebesség: az aktuális utazósebesség.

SWOLF időköz: az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.

Táv. csapásonként: a csapásonként megtett távolság.

Távolság: az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.

Teljes emelkedés: a tevékenység során, vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedés.

Teljes süllyedés: a tevékenység során, vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes süllyedés.

Tempó: az aktuális tempó.

Tengeri sebesség: az aktuális sebesség csomóban.

Tengeri távolság: a megtett távolság tengeri méterben vagy tengeri lábban.

U. csapáshossz: az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.

U. csapásseb. hossz: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett medencehossz során.

U. csapásseb. idő: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett időköz során.

U. csapásszám idő: az utolsó befejezett időköz során végzett csapások száma.

Utolsó kezdőtáv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett időköz során.

Utolsó köridő: az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.

Utolsó kör pedálüteme: kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pedálüteme: futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör sebessége: az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtávolság: az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó körtempó: az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör tempója: az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.

Utolsó SWOLF hossz: az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Zónában töltött idő: az egyes pulzusszám- vagy teljesítményzónákban eltöltött idő.

VO2 max. normál értékelés

Ezek a táblázatok a VO2 max életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

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

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

Az adatok utánnomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Kerékméret és kerület

A kerékméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Ez a lista nem teljes körű. Az interneten elérhető kalkulátorok is használhatók.

Kerékméret	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 tömlős	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1/59	1913

Kerékméret	L (mm)
26 × 1/65	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086

Kerékméret	L (mm)
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tömlős	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Szoftverlicenc-szerződés

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁVAL ÖN ELFOGADJA A KÖVETKEZŐ SZOFTVER-LICENCSZERZŐDÉS FELTÉTELEIT. FIGYELMESEN OLVASSA EL EZT A SZERZŐDÉST.

A Garmin Ltd. és leányvállalatai („Garmin”) korlátozott engedélyt biztosítanak Önnek a készülékbe ágyazott szoftver („Szoftver”) használatára, bináris végrehajtható formátumban, a termék normál működése közben. A Szoftverben érvényes és a Szoftverre vonatkozó jogcím, tulajdonjogok és szellemi tulajdonjogok a Garmin, illetve külső szolgáltatók tulajdonában maradnak.

Ön elismeri, hogy a Szoftver a Garmin, illetve külső szolgáltatók tulajdona, és az Amerikai Egyesült Államok szerzői jogi törvényei és nemzetközi szerzői jogi egyezmények védik. Elismeri továbbá, hogy a Szoftver (amelyhez forráskód nem tartozik) szerkezete, szervezése és kódja a Garmin, illetve külső szolgáltatók értékes üzleti titkai közé tartozik, valamint a Szoftver forráskódú formátumban a Garmin, illetve külső szolgáltatók értékes üzleti titka marad. Ön beleegyezik, hogy sem a Szoftvert, sem annak részeit nem fejté vissza, nem bontja szét, nem módosítja, nem fordítja vissza, nem teszi ember által olvasható formátumba, és nem készít származtatott műveket a Szoftver alapján. Tilos a Szoftver exportálása vagy újraexportálása bármely országba, ha ez az Amerikai Egyesült Államok vagy más vonatkozó ország exportszabályozásának megsértésével jár.

Háromklauzulus BSD licenc

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Minden jog fenntartva.

A forráskód és bináris formában történő terjesztés és felhasználás (módosítással vagy módosítás nélkül) engedélyezett, amennyiben az alábbi feltételek teljesülnek:


- A forráskódot abban az esetben lehet továbbadni, ha a továbbadott példányok tartalmazzák a fenti szerzői jogi nyilatkozatot, ezt a feltétellistát és a következő jogi nyilatkozatot.
- A bináris formában lévő továbbadott példányok esetében a dokumentációban és/vagy egyéb mellékelt dokumentumokban kötelező reprodukálni a fenti szerzői jogi nyilatkozatot, ezt a feltétellistát és a következő jogi nyilatkozatot.
- Sem az alkotó, sem a fejlesztésben részt vevő egyéb személyek neve nem használható fel a szoftverből származtatott termékek népszerűsítésére előzetes írásos engedély nélkül.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOG TULAJDONOSAI ÉS A FEJLESZTÉSBN RÉSZN VEVŐ EGYÉB SZEMÉLYEK „ADOTT ÁLLAPOTBAN”, KIFEJEZETT VAGY VÉLELMEZETT GARANCIA NÉLKÜL (IDEÉRTVE TÖBBEK KÖZÖTT AZ ÉRTÉKESÍTHETŐSÉGRE ÉS EGY BIZONYOS CÉLRA VALÓ ALKALMASSÁGRA VONATKOZÓ VÉLELMEZETT GARANCIÁT) BIZTOSÍTJA. A SZERZŐI JOG TULAJDONOSA ÉS A FEJLESZTÉSBN RÉSZN VEVŐ EGYÉB SZEMÉLYEK

NEM FELELŐSEK AZ OLYAN, BÁRMILYEN MÓDON OKOZOTT KÖZVETLEN, KÖZVETETT, VÉLETLEN, KÜLÖNLEGES, A KÁROKOZÁS JOGELLENESÉGE MIATTI VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁROKÉRT (IDEÉRTVE TÖBBEK KÖZÖTT A CSERETERMÉKEK VAGY -SZOLGÁLTATÁSOK BESZERZÉSÉT, A HASZNÁLATI LEHETŐSÉG ELVESZTÉSÉT, ADATOK VAGY NYERESÉG ELVESZTÉSÉT VAGY A NORMÁL ÜZLETMENET MEGSZAKADÁSÁT), ÁLLJON A KÁRIGÉNY BÁRMILYEN FELELŐSSÉGI ELMÉLET ALAPJÁN, LEGYEN SZÓ SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGEN VAGY JOGELLENES KÁROKOZÁSON ALAPULÓ KÁRIGÉNYRŐL (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT ÉS EGYEBEKET), MELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL ERED, MÉG ABBAN AZ ESETBEN SEM, HA A FENT MEGNEVEZETT SZEMÉLYEKET TÁJÉKOZTATTÁK AZ ILYEN TÍPUSÚ KÁROK ELŐFORDULÁSÁNAK LEHETŐSÉGÉRŐL.

Szimbólumok jelentése

Ezek a szimbólumok jelenhetnek meg a készüléken vagy a tartozék címkéin.

	WEEE ártalmatlanításra és újrahasznosításra utaló szimbólum. A termék WEEE szimbólummal van ellátva az elektromos és elektronikus berendezésből származó hulladékról szóló (WEEE) 2012/19/EU irányelvnek megfelelően. Célja a termék nem megfelelő ártalmatlanításának megakadályozása, valamint az újrahasznosítás népszerűsítése.
---	---

Tárgymutató

A

a készülék alaphelyzetbe állítása **21**
a készülék tisztítása **20**
adatmezők **1, 3, 9, 16, 22**
adatok
 átvitel **14, 15**
 feltöltés **15**
 tárolás **14, 15**
adatok feltöltése **15**
adatok tárolása **14**
akkumulátor, töltés **20**
alkalmazások **2, 3**
 okostelefon **2, 8**
alvó üzemmód **3, 6**
ANT+ érzékelők **19**
Auto Lap **16**
Auto Pause **17**
automatikus görgetés **17**
az eszköz testreszabása **12, 15, 16**

B

beállítások **6, 7, 12, 15, 17, 18, 21**
 eszköz **18**
befizetések **3, 4**
beltéri edzés **9**
Bluetooth érzékelők **19**
Bluetooth technológia **2, 3, 17, 22**

C

célok **18**
Connect IQ **2, 3**

Cs

csapások **10**

E

Edzések **12, 13**
elem, maximalizálás **3**
előzmények **14**
Előzmények **9, 14**
 küldés számítógépre **14, 15**
 megtekintés **12**
elrendezés **11**
eredménylap **11**

F

felhasználói profil **12**
főmenü, testreszabás **7**
frissítések, szoftver **20**
futás futópádon **9**

G

Garmin Connect **2, 3, 12–15, 18, 20**
 adatok tárolása **15**
Garmin Express, szoftver frissítése **20**
Garmin Pay **3, 4**
golfkör, befejezés **12**
gombok **1, 20**
GPS **1**
 jel **21**
green nézet, zászlópozíció **10**

H

háttérvilágítás **1, 18**
helyek **13**
 törlés **13**
hibaelhárítás **4, 21, 22**
hosszok **10**
hőmérséklet **19**

I

idő **17**
 beállítások **17**
 riasztások **16**
időjárás **7**
időközök **10**
időzítő **9, 10**
 visszaszámláló **17**
időzónák **17**

ikonok **1**
intenzitás (perc) **21**
intenzív percek **6, 21**
iránytű **10, 14**
 kalibrálás **14**

K

kalibrálás, iránytű **14**
kalória, riasztások **16**
kalóriaszám **21**
kanyarodó részek (dogleg) **11**
képernyő **18**
 képernyő **1, 17**
Kerékméret **19, 23**
kerékpárérzékelők **19**
kerékpározás **9**
készülék tisztítása **20**
készülékazonosító **20**
kiegészítők **19, 22**
körök **14**

L

lépésszámláló **1, 19**
licenc **20**

M

medence mérete
 beállítás **10**
 egyéni **10**
menü **1**
mértékegységek **18**
műholdas jelek **1, 21**

N

Naptár **13**
navigáció **13, 14**
 megállítás **14**
NFC **3**

O

okostelefon **3, 6, 22**
 alkalmazások **2, 8**
 párosítás **2**

P

pályák
 kiválasztás **10**
 lejátszás **10**
 letöltés **10**
pántok **20**
parancsikonok **1, 15**
párosítás
 ANT+ érzékelők **5**
 érzékelők **19**
 okostelefon **2**
Pedálozás ütem
 érzékelők **19**
 riasztások **16**
pénztárca **3**
pontos idő **17, 21**
pontozás **11**
pótalkatrészek **20**
profilok, felhasználó **12**
pulzusszám **1, 4**
 érzékelők párosítása **5**
 mérő **4, 5**
 riasztások **16**
 tartományok **5, 12, 14**

R

rendszerbeállítások **17**
riasztások **16, 17**

S

sebesség- és pedálütem-érzékelők **1, 19**
Side Swipe vezérlő **1**
sielés
 alpesi **9**
 snowboardozás **9**
snowboardozás **9**
specifikációk **20**
statisztika **11, 12**

stopper **18**
stressz-szint **7**
swolf pontszám **10**

Sz

számlap **1**
számlapok **3, 15**
személyes rekordok **13**
 törlés **13**
szoftver
 frissítés **20**
 verzió **20**
szoftverlicenc-szerződés **24**
szöveges üzenetek **2**

T

tartományok
 idő **17**
 pulzusszám **5**
távolság, riasztások **16**
telefonhívások **2**
telep, maximalizálás **18, 21**
teljesítmény (erő), riasztások **16**
tempe **19**
térbékek **13**
tevékenység mentése **9, 10**
tevékenységek **8, 9, 15**
 egyéni **8**
 hozzáadás **8**
 kedvencek **8**
 kezdés **8**
 mentés **8**
tevékenységkövetés **6**
töltés **20**
törlés
 Előzmények **14**
 személyes rekordok **13**
tréning **2**
 Naptár **13**
 oldalak **9**
 tervek **12, 13**

U

USB **20**

Ü

ütés mérése **11**

V

veszélyek **11**
vezérlőmenü **15**
VIRB távirányító **7**
visszaszámláló időzítő **17**
VO2 max. **5, 23**

W

widgetek **1, 3, 4, 6, 7**

Z

zászlópozíció, green nézet **10**
zenevezérlők **8**

