

fēnix® 5 / fēnix® 5S / fēnix® 5X

fēnix® Chronos / quatix® 5 / Descent Mk1





Vigyázat!

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

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

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

Fontos tudnivalók

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

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

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

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

Tartalom

Bevezető	1
Kezelőgombok	1
Vezérlő menü megtekintése	2
Widgetek megtekintése	2
Készülék töltése	2
Okostelefon és a készülék párosítása.....	3
Terméktámogatás és frissítések.....	4
Garmin Express felület beállítása.....	4
Tevékenységek	5
Tevékenység indítása.....	5
Tipppek a tevékenység rögzítéséhez.....	5
Tevékenység leállítása	6
Egyedi tevékenység létrehozása.....	7
Beltérben végzett tevékenységek.....	7
Szabadtéri tevékenységek.....	8
Sí lesiklások megtekintése	8
Futás a ütemmérővel	9
Jumpmaster funkció.....	10
Multisport tevékenység.....	10
Multisport tevékenység létrehozása.....	11
Tipppek triatlonozáshoz, multisport tevékenységekhez	11
Úszás.....	12
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata	12
Tipppek úszó tevékenységekhez.....	13
Pihenők beiktatása medencei úszásnál.....	13
Edzés a drill naplóval.....	14
Golfozás	14

Lyuk adatok	15
Zászló áthelyezése	15
Útéstávolság mérés.....	16
Layup és dogleg távolságok	16
Pontszámok követése.....	16
Pontszámok módosítása	17
TruSwing™ funkció.....	17
Golf távolságmérő használata	17
Statisztikák nyomon követése	17
Hajós tevékenységek (quatix 5).....	18
Hajós adatok.....	18
Autopilot (robotkormány)	19
Vitorlázás.....	20
FUSION-Link™ alkalmazás.....	23
Horgonyzás.....	24
Árapály adatok.....	24
Horgászat	25
Pulzsmérés funkciók.....	26
Csukló alapú pulzusszámmérés.....	26
Karóra viselése és a pulzusszám mérése.....	26
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén.....	26
Pulzusszám widget megtekintése.....	27
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé	28
Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása	29
Mellkasi pulzsmérő felvétele.....	29
Medencei úszás.....	30
Pulzsmérés úszás közben.....	30

Adattárolás.....	31
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén.....	31
Pulzsmérő gondozása.....	32
Futás dinamika.....	32
Edzés a futás dinamika alapján.....	33
Színskála és futás dinamikai adatok.....	34
Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg.....	36
Teljesítmény mérések.....	36
Teljesítmény értesítés bekapcsolása.....	38
Teljesítmény mérések automatikus érzékelése.....	39
Edzési állapot	39
VO2 max. becslések.....	40
Regenerálódási idő.....	42
Edzési terhelés	43
Becsült versenyidők megtekintése	43
Pulzusszám ingadozás, stressz szint	44
Erőnléti állapot megtekintése.....	45
FTP becslés lekérése	46
Laktátküszöb (tejsavküszöb)	48
Regenerálódási pulzusszám.....	49
Edzési hatásfok	49
Edzés	51
Felhasználói profil beállítása	51
Edzési célok.....	51
Tudnivalók a pulzustartományokról	52
Professzionális sportolók	54
Teljesítménytartományok.....	54

Tevékenység figyelés	56
Automatikus cél funkció.....	56
Mozgáshiányra figyelmeztető sáv.....	57
Alvás figyelés mód.....	57
Intenzitás percek.....	58
Intenzitás percek számítása	58
Garmin Move IQ™ események	59
Tevékenység figyelés beállításai	59
Edzéstervek.....	60
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése	60
Edzés indítása	60
Edzésnaplár.....	61
Váltott ütemű edzések	61
Váltott ütemű edzés létrehozása	62
Váltott ütemű edzés indítása	62
Váltott ütemű edzés leállítása.....	63
Szegmensek.....	63
Strava™ szegmensek.....	63
Verseny egy szegmens ellen	64
Virtuális edzőpartner használata	64
Edzési cél beállítása.....	65
Edzési cél elvetése.....	66
Verseny egy korábbi tevékenység ellen.....	66
Személyes rekordok	67
Személyes rekord megtekintése.....	67
Személyes rekord visszaállítása.....	67
Személyes rekordok törlése	67
Összes személyes rekord törlése.....	68
Óra	68

Ébresztő beállítása	68	Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése	80	Widgetek (információs ablakok)	90	Magasságmérő beállítása.....	109
Visszaszámláló időzítő	68	Összesített adatok megtekintése	80	Widget sor beállítása	92	Barométer beállítása.....	110
Stopper használata	69	Kilométerszámlálóhasználat	80	VIRB távvezérlő funkció.....	92	Térkép funkciók beállítása	110
Napkelte és naplemente riasztás	69	Napló törlése	81	Tevékenység és alkalmazás beállítások	94	Térképi adatbázis megjelenítése és elrejtése	111
A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal	69	Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	81	Adatképernyők beállítása	97	Csoport követés beállítások	111
Navigáció.....	70	Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása	82	Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez.....	97	Navigációs beállítások	112
Aktuális pozíciók mentése	70	Értesítések megtekintése	82	Riasztások	98	Térkép funkciók beállítása	112
Mentett hely szerkesztése	70	Értesítések kezelése	83	Tevékenység térképi beállításai.....	100	Irány beállítások	112
Összes mentett hely törlése	70	Bluetooth funkció kikapcsolása	83	Tevékenység térképi beállításai.....	100	Célirány jelző pont	113
Navigáció cél felé	71	Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása	83	Útvonaltervezési beállítások	101	Navigációs riasztások	113
Navigáció érdekes helyhez.....	71	Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása	83	Auto Lap® funkció	102	Rendszerbeállítások	114
Érdekes helyek	72	Elvesztett telefon megkeresése.....	83	Kör befejezését jelző üzenet testreszabása	102	Idő beállítása	115
Pálya létrehozása és követése a készüléken.....	72	Garmin Connect	84	Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció.....	103	Háttérvilágítás beállítása	116
Körutazás létrehozása.....	73	Szoftver frissítése a Garmin Connect Mo- bile alkalmazáson keresztül.....	85	Automatikus emelkedés funkció	103	Vezérlő menü beállítása	116
Ember a vízben (MOB) navigáció.....	73	Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül.....	86	3D-s sebesség és 3D-s távolság	104	Gomb funkciók beállítása	117
Mutat és megy navigáció	74	Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra.....	86	LAP gomb funkció be- és kikapcsolása	104	Mértékegység beállítása	117
Navigáció a kiindulási pontba	74	Csoport követés indítása	86	UltraTrac GPS-pozíció rögzítés	105	Készülékinformációk	117
Navigáció leállítása	75	A csoport követését segítő tippek	87	Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása	106	ANT+™ mérők.....	117
Térkép	75	Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók	88	Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása	106	ANT+ mérő párosítása	118
Térkép megtekintése	76	Wi-Fi kapcsolat beállítása	89	Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában	106	Sebesség- és pedálütemmérő.....	119
Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen.....	76	Connect IQ funkciók.....	89	Óra számlap beállítások	107	Edzés teljesítménymérővel.....	119
Navigáció a <i>Körülöttem</i> funkcióval.....	77	Connect IQ funkciók letöltése	89	Mérők beállításai	108	Elektronikus váltó használata	119
Pásztázás a térképen	77	Connect IQ funkciók letöltése számítógépről.....	90	Iránytű beállítások.....	108	Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára	120
Iránytű.....	78	Beállítások.....	90			Lépésszámláló	120
Magasságmérő, nyomásmérő.....	78					Lépésszámláló kalibrálása.....	120
Napló.....	78					Lépésszámláló kalibrálása manuálisan	121
Napló használata	79					Lépésszámláló sebesség és távolság megadása	122
Multisport napló	79						

tempe.....	122
Búvár funkció.....	123
Búvárkodásra vonatkozó figyelmeztetések.....	123
Búvár módok.....	125
Búvár beállítások.....	126
Búvárkodás megkezdése.....	128
Búvár adatképernyők.....	129
Elsődleges gázkeverék búvár adatképernyő megtekintése.....	129
Navigáció a búvár iránytűvel.....	131
Kiegészítő gázkeverék búvár adatok megtekintése.....	132
Búvár stopperóra használata.....	133
Búvárkodás térképpel.....	133
Felszíni pihenő widget megtekintése.....	134
Búvár napló widget megtekintése.....	134
Merülés tervezés.....	135
„Nem dekompresziós határérték” (NDL) idő kiszámítása.....	135
Dekompresziós terv készítése.....	136
Dekompresziós terv megtekintése és végrehajtása.....	137
Dekompresziós terv szerkesztése.....	137
Dekompresziós terv törlése.....	137
Repülés tiltási idő.....	138
Javaslatok az óra búváruha melletti viseléséhez.....	138
Készülék információk.....	139
Készülék újraindítása lefagyáskor.....	145
Gyári beállítások visszaállítása.....	145

Műholdas kapcsolat létesítése.....	145
GPS-vétel minőségének javítása.....	145
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan.....	146
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása.....	146
Tevékenység figyelés.....	147
A napi lépésszám nem jelenik meg.....	147
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik.....	147
A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik.....	148
A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik.....	148
Az intenzitás percek számláló villog.....	148
További információk.....	149
Garmin ügyfélszolgálat.....	149
Függelék.....	149
Adattípusok.....	149
VO2 Max. szabványosított besorolások.....	162
FTP besorolások.....	163
Gumiabroncs méretek és kerületek.....	164
Szoftver felhasználói szerződés.....	165
BSD 3 felhasználói szerződés.....	166
Tárgymutató.....	168

Bevezető

Vigyázat!

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzés-tervet módosítanánk.

Kezelőgombok



① LIGHT	A háttérvilágítás be- és kikapcsolása. Hosszan lenyomva bekapcsoljuk a készüléket, illetve a vezérlő menüt tekinthetjük meg.
------------	--

② ▲ quatix: START STOP MOB	Tevékenység indítása, leállítása, tevékenység lista megtekintése. Menüopció kiválasztása. quatix: hosszan lenyomva a jelenlegi pozíciót megjelöljük útpontként, és navigációt indítunk felé.
③ BACK LAP	Röviden lenyomva visszalépés az előző képernyőre. Röviden lenyomva tevékenység alatt kör indítása vagy levezető vagy váltó szakasz indítása.
④ DOWN	Léptetés a widgetek, menük között. Hosszan lenyomva bármely képernyőről az óra képernyőre jelenik meg.
⑤ UP MENU	Léptetés a widgetek, üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugunk.

Vezérlő menü megtekintése

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

NE FELEDJÜNK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük.


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



2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszunk a funkciók, menü opciók közül. A menüből a **BACK** gombbal léphetünk ki.

Widgetek megtekintése

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

- Röviden nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat.
A készülék végigfut az elérhető widgeteken.
- A  gombot röviden megnyomva megtekinthetjük a widget kiegészítő opcióit, funkcióit.
- Bármely képernyőn a **DOWN** gombot hosszan lenyomva az óra képernyő jelenik meg.
- Amennyiben éppen egy tevékenységet rögzítünk, a **BACK** gombbal visszalépünk a tevékenység adatképernyőkhöz.

Készülék töltése

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szá-

razra az érintkezőket és az azokat övező részeket.

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

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



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

Okostelefon és a készülék párosítása

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

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

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

TIPP! A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva és a  ikont kiválaszt-

va manuálisan váltunk át párosítás módba.

4. A készülék Garmin Connect fiókhhoz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazásban a **Beállítások** menüben, válasszuk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Terméktámogatás és frissítések

Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin

Connect Mobile alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Termékrejztráció;
- Szoftver frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;
- Használati útmutatók.

Garmin Express felület beállítása

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

Tevékenységek

A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai és fitnesz tevékenységhez használható. Amikor elindítunk egy tevékenységet, a készülék megjeleníti és rögzíti a mérési adatokat. Elmenthetjük az adatokat, illetve megoszthatjuk azokat a Garmin Connect™ közösségi oldalon. A Garmin Connect fiókon keresztül a Connect IQ™ tevékenység alkalmazással is bővíthetjük eszközünkét (lásd a 89. oldalon).

Tevékenység indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **(START)** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.
3. Amennyiben szükséges, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kiegészítő információk megadásához.

4. Amennyiben szükséges, várjunk, amíg az ANT+® mérőkkel a kapcsolat létrejön.

5. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a GPS műholdakkal a kapcsolat létrejön, és pozíciónk meghatározásra kerül.

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

NE FELEDJÜK! A készülék nem rögzíti a tevékenység adatokat egészen addig, amíg az időzítőt el nem indítjuk.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (2. oldal).
- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **▲ (STOP)** gombot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
 - A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés** pontot.
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
 - Kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
 - A **Kezdés > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.
NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.

- **fēnix 5/5S / quatix 5:** a **Viszsa a starthoz > Egyenes vonal** opciót választva a készülék egy egyenes vonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.
- **fēnix 5X:** a **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék visszavigál a kiindulási helyig.
NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
- Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk a **Elvetés** pontot.

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

Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲ (START)** gombot, majd válasszuk a **+Hozzáad** pontot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Egy meglévő korábbi tevékenység alapján is létrehozhatjuk az új tevékenységet, ehhez válasszuk a **Tev. másolása** pontot.
 - Teljesen új tevékenység létrehozásához válasszuk az **Egyéb** pontot.
3. Amennyiben szükséges, válasszuk egy tevékenység fajtát.
4. Válasszuk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.
Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Triathlon(2).

5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. válasszuk egy egyedi jelölőszínt, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.
 - A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.
6. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, vagy fedett pályás futáshoz is használható. Beltéri edzés során a GPS-vevő kikapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatáro-

zása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár kültérben végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.

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

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

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek a futásra, túrázásra, nyílt vízi úszásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és a harcászati tevékenység, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (lásd a 7. oldalon).

Sí lesiklások megtekintése

A készülék az automatikus lesiklás funkcióval minden egyes síelő vagy snowboardos lesiklás adatait rögzíti. Lejtőn történő lesiklás, snowboardozás esetén ez a funkció alapbeállítás szerint be van kapcsolva, és mozgásunk alapján felismeri, hogy a lesiklás megkezdődött, és automatikusan rögzíti az adatokat. Amikor a lejtőn lefelé történő mozgás

megszűnik valamint amikor a sífelvonón ülünk, a számláló felfüggesztésre kerül. A sífelvonón való tartózkodás alatt a számláló végig felfüggesztve marad. A lejtőn lefelé történő lesiklás megkezdésével a számláló újra elindul. Az adatokat mind a felfüggesztett, mind az éppen futó számláló mellett is megtekinthetjük.

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

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

Futás a ütemmérővel (metronómmal)

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazásokat**.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.

- A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
- A **Hangok** beállításánál a hangjelzést adhatjuk meg.

7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
8. A **DOWN** gombot hosszan nyomva tartva visszalépünk az óra képernyőre.
9. Indítsuk a futást. A metronóm automatikusan indul.
10. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
11. Igény szerint a **MENU** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Jumpmaster funkció

VIGYÁZAT!

A jumpmaster funkció tapasztalt ejtőernyősöknek szól, illetve kiemelten a katonai szolgálatot teljesítőknek. A funkció nem alkalmas elsődleges ejtőer-

nyős magasságmérőként való használatra. Az ugrással kapcsolatos megfelelő alapadatok betáplálásának hiánya súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű baleset vezethet.

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

Multisport tevékenység

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

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

Multisport tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a (START) gombot, majd választjuk a **Hozzáadás > Multisportot**.
2. Válasszunk egy multisport tevékenység típust, majd nevezzük ezt el.
Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység néven mentjük el, a név egy sorozámot kap, pl. Triatlon (2).
3. Válasszunk legalább két tevékenység profilt.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket.

Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.

- A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.
5. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Tippek triatlonozáshoz, multisport tevékenységekhez

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

Úszás

Figyelem!

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

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

NE FELEDJÜK! A készülék kompatibilis a HRM-Tri™ és a HRM-Swim™ mellkasi pulzuszámoló kiegészítővel (lásd a 29-30. oldalon).

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

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

Úszásnemek

Az úszásnemek megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). Az úszásnemek a hossz végén kerül megállapításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnemek. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemeket (lásd a 97. oldalon).

FREE: szabadstílus.

BACK: hátúszás.

BREAST: mellúszás.

FLY: pillangóúszás.

MIXED: egy közön belül több mint egy úszásnemek.

DRILL: Drill-napló használata esetén.

Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.
- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a **LAP** gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.

Pihenők beiktatása medencei úszásnál

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

NE FELEDJÜK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

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

Edzés a drill naplóval

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

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekintsük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.
2. A **LAP** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **LAP** gombot. A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát. A távolság lépésközlő a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.

5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

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

Golfozás

Ahhoz, hogy egy pályát lejátszhassunk, először a pálya adatait le kell töltenünk a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül. A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül letöltött pályák automatikusan frissülnek.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** (START) gombot, majd választjuk a **Golf** pontot.
2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Az elérhető pályák közül választjuk ki a kívánt pályát.

4. Az **Igent** választva rögzítjük a pontszámokat.

5. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (igény szerint).

Amikor a következő lyukhoz települünk, a készülék automatikusan végrehajtja a váltást.

6. A játék végén nyomjuk meg a **▲** gombot, majd válasszuk a **Záró kör > Igent**-t.

Lyuk adatok

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



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


Zászló áthelyezése

Egy közelebbi pillantást vethetünk a greenre, illetve áthelyezhetjük a zászlót.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **▲** (START) gombot, majd választjuk a **Zászlót áthelyez**-t.
2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal mozgathatjuk a zászlót.
3. Nyomjuk meg a **▲** gombot. A lyuk adatképernyőjén található távolság adatok az új zászló pozíciónak megfelelően módosulnak.


A zászló helye csak az aktuális körhöz kerül mentésre.

Ütéstávolság mérés

1. Hajtsunk végre egy ütést, és figyeljük meg, hogy a labda hol ért földet.
2. Nyomjuk meg a  (START) gombot és válasszuk az **Ütésmérést**.
3. Sétáljunk vagy kocsikázzunk el a labdáig.
A távolság automatikusan nullázódik, amikor a következő lyukra váltunk.
4. Amennyiben szükséges, a **Reset** gombbal bármikor nullázhatjuk a távolságot.

Layup és dogleg távolságok



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

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



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

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

Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a  (START) gombot, majd válasszuk az **Eredménylapot**.
Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.
2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A  (START) gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal adjuk meg a pontszámot.
Az összpontszám frissítésre kerül.

Pontszámok módosítása


1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a  (START) gombot, majd válasszuk az **Eredménylapot**.
2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A  (START) gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk az adott lyuk pontszámát.
Az összpontszám frissítésre kerül.

TruSwing™ funkció

A TruSwing funkció a TruSwing készülékkel rögzített mérési adatok megjelenítésére szolgál. TruSwing készülék beszerezésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Golf távolságmérő használata

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

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

Statisztikák nyomon követése

A statisztika követő funkcióval játék közben nyomon követhetjük a részletes játék adatokat.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Az **Opciók > Statisztika** követő pontot kiválasztva bekapcsoljuk a statisztika nyomon követését.

Hajós tevékenységek (csak quatix 5)

A quatix előre feltöltött, olyan hajós tevékenységet kiszolgáló alkalmazásokkal érkezik, mint amilyen maga a hajózás, a halászat, vagy a Garmin hajós készülékekkel való együttműködés. A hajós készülékekkel ezen alkalmazásokon keresztül párosíthatjuk a quatix készüléket. A párosítással kapcsolatosan tanulmányozzuk a Garmin hajós készülék útmutatóját.

Hajós adatok Hajózási adatok letöltése (streamelése)

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

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Boat Data** pontot.

2. A quatix órát vigyük a hajós készülékhez 3 méteres távolságon belül.
3. A hajós készülék útmutató alapján a hajós készüléket állítsuk párosítás módba.
4. Amennyiben szükséges, a quatix készüléken a **START** megnyomásával módosíthatunk az adatképernyőn.

A párosítást követően amikor mindkét készülék be van kapcsolva, hatósugáron belül helyezkednek el, és az órán az alkalmazás megnyitásra került, az óra és a hajós készülék automatikusan kapcsolódnak.

Amennyiben egy másik hajós készülékkel kívánjuk párosítani a quatix órát, a hajós alkalmazásban nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Pair New** pontot.

Útpont megjelölése a hajós készüléken

A quatix órán is megjelölhetjük az útpontot, amely kompatibilis hajós készüléken kerül eltárolásra.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Boat Data** pontot.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Mark Plotter Wpt.** (Útpont megjelölése a hajós készüléken) pontot.

Autopilot (robotkormány)

Vigyázat!

A hajó biztonságos és szabályos irányításáért, vezetéséért a felhasználó felel. Az autopilot csak egy kiegészítő eszköz, amely segítségül szolgál a hajó irányítása során, azonban a hajó biztonságos navigálásával kapcsolatos felelősségtől nem mentesít. Kerüljük el a veszélyes navigációs helyzeteket és soha ne hagyjuk a hajókormányt felügyelet nélkül.

Mindig álljunk készen, hiszen bármelyik pillanatban adódhat olyan helyzet, amikor vissza kell vennünk a hajó (kézi) irányását.

Az autopilot használatát csendes, nyugodt és veszélyektől mentes vizeken sajátítsuk el.

Különös óvatossággal járjunk el, amikor az autopilotot veszélyes hajózási környezetben, pl. kikötő, cölöpök, más hajók közelében használjuk.

Autopilot párosítása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, válasszuk az **Autopilot** pontot, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
2. A quatix órát vigyük a hajós készülékhez 3 méteres távolságon belül.
3. A kompatibilis Garmin autopilot hajókormány vezérlő rendszeren indítsuk el távvezérlő eszköz kérését (részletesen lásd a hajókormány rendszer útmutatójában).

A párosítást követően amikor mindkét készülék be van kapcsolva, hatósugáron belül helyezkednek el, és az órán az alkalmazás megnyitásra került, az óra és a hajókormány rendszer au-

tomatikusan kapcsolódnak. Amennyiben egy másik hajós készülékkel kívánjuk párosítani a quatix órát, az autopilot alkalmazásban nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Settings > Pair New** (új párosítása) pontot.

Autopilot vezérlése

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Autopilot** pontot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az autopilot irányának rögzítéséhez tartsunk stabilan egy irányt, nyomjuk meg a **START** gombot, majd engedjük el a hajóormányt.
 - Működő autopilot mellett az irány módosításához a jobbra forduláshoz nyomjuk meg az **UP** gombot, míg a balra forduláshoz a **DOWN** gombot.

- A kormányzási mód módosításához nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Steering Mode** (kormányzási mód) pontot, végül válasszunk egy módot.

- Kormányzási minta végrehajtásához nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Pattern Steering** (kormányzási minta) pontot, végül válasszunk egy mintát.

MEGJEGYZÉS! A quatix készüléken az autopilottól átvett minták közül választhatunk kormányzási mintát.

- A kormányzás visszavételéhez és az autopilot készenléti módba állításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.

Vitorlázás

Hajós mértékegységek beállítása

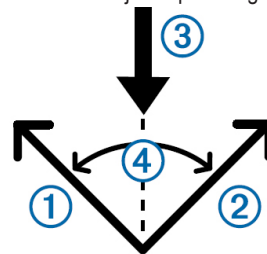
1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk

a **Sail Race** (versenyvitorlázás) > **Settings** (beállítások) > **Units** (mértékegységek) pontot.

2. Válasszuk ki a mértékegységet.

Csapásváltás segéd

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



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

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

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

Csapásváltás segéd kalibrálása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Sail Race** (versenyvitorlázás)-t.
2. Válasszuk a **Race** (verseny) és **Cruise** (túra) között.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egy piros vagy zöld oszlop jelenik meg. A piros azt jelzi, hogy a hajó túlságosan préselve van, míg a zöld oszlop azt mutatja, hogy a hajó túlságosan ejtve van.

Versenyvitorlázás

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

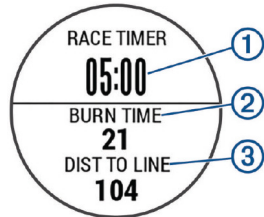
Visszaszámláló időzítő beállítása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Sail Race > Settings > Ping Start Line** (startvonal megjelölés)-t.

2. A **Mark** (megjelöl) pontot választuk ki, amikor áthaladunk a rajtvonal első pontján.
3. Ugyanígy válasszuk a **Mark** pontot, amikor áthaladunk át a rajtvonal második pontján.

Visszaszámláló időzítő beállítása

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Sail Race > Race** pontot.



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

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

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

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

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

FUSION-Link™ alkalmazás

A FUSION Link alkalmazás lehetővé teszi, hogy a quatixről vezéreljük a FUSION készüléken történő audió lejátszást.

Csatlakozás a FUSION Stereo rendszerhez

1. A FUSION Stereo rendszert állítjuk „felfedezhető”, „látható” módba (lásd az ehhez kapott útmutatót).

2. A quatix készüléket vigyük a FUSION Stereo rendszerhez 3 méteres távolságon belül.

3. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **FUSION Link** pontot.

Amint az első alkalommal megnyitjuk az alkalmazást, az azonnal csatlakozik a hifi rendszerhez. Amennyiben egy másik hifi rendszerrel kívánjuk párosítani a quatixet, a FUSION-Link alkalmazásban válasszuk a **Settings** (beállítások) > **Pair New** (új párosítás) pontot.

A párosítást követően amikor mindkét készülék be van kapcsolva, hatósugáron belül helyezkednek el, és az órán az alkalmazás megnyitásra került, az óra és a hifi rendszer automatikusan kapcsolódnak.

Horgonyzás

Pillanatnyi pozíciónk megjelölése útpontként

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Anchor** (horgony) pontot.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Drop Anchor** (lehorgonyoz) pontot.

Horgony beállítások

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

Drift Distance: horgonyzás során a megengedett elsodródás távolságát adhatjuk meg.

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

Horgonyzás Segéd beállítások

A horgonyzás segéd képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot.

Scope: a horgonyzási hatósugár arányszám első számát adjuk meg.

A szóban forgó arány a használt horgonykötél hossz és a hajó orra valamint a mederfenék közötti függőleges távolság aránya.

Depth: a vízmélységet adhatjuk meg.

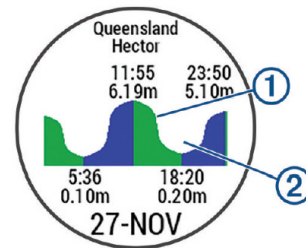
Bow Offset: a GPS-antenna és a hajó orra közötti távolságot adhatjuk meg.

Árapály adatok

Az órát okostelefonnal párosítva az elkövetkezendő legfeljebb hét napos időtartamra letölthetjük a pillanatnyi pozícióinkban jellemző árapály adatokat. Az árapály képernyőn a **START** gombot lenyomva módosíthatjuk a pozíciót és a módosított pozícióra vonatkozó új adatokat tölthetünk le.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Tides** pontot.

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



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

Horgászat

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

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Fish** (horgászat) pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Set Timers** ponttal megadhatjuk a hátralévő versenyidőt.
 - A napi kifogott halak számának nyomon követéséhez válasszuk a **Start Fishing** (horgászat kezdete) > **New Count** (új számlálás) pontot: a **START** gombbal növeljük a számlálót, a **BACK** gombbal csökkentjük.

Pulzusrés funkciók

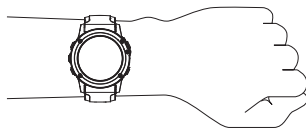
A fénix 5/5S/5X / quatix 5 készülékek csukló alapú pulzusrésrel rendelkeznek, azonban kompatibilitásuk az ANT+ és Bluetooth adatátvitellel működő mellkasi pulzusrésrökkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzusrés adatokat a pulzusrés widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusrés mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Csukló alapú pulzusrésmérés

Karóra viselése és a pulzusrés mérése

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


futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön.



- FONTOS!** A karóra hátulján lévő érzékelőben ne tegyünk kárt, ne sértsük meg.
- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusrés adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- A csukló alapú pulzusrés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzusrés értékek megjelenése esetén

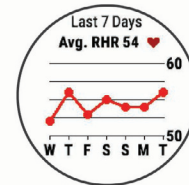
Amennyiben a pulzusrés nem jelenik meg, vagy irreális értékeket kapunk, az alábbiakat tehetjük:


- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
 - A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
 - Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzusrés mérőt.
 - Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosan.
 - A tevékenység megkezdése előtt várjunk, amíg az  ikon folyamatosan láthatóvá nem válik (nem villog).
 - Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusrésünket.
- NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.
 - Edzéshez használjunk szilikon szíjat.

Pulzusrés widget megtekintése

A widget az aktuális pulzusrés adatokat mutatja percenkénti szívverés szerinti (BPM), valamint az aznapi legalsó nyugalmi pulzusrés adatot és az elmúlt négy órás intervallumot lefedő pulzusrés grafikonot.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **DOWN** gombot.



- Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusrés adatának megtekintéséhez nyomjuk meg a  (START) gombot.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé


A fénix 5/5S/5X / quatix 5 készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára. Például kerékpározás során a fénix 5/5S/5X / quatix 5 elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® kerékpáros fedélzeti számítógép felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Pulzusszám opciók** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Pulzusszám leadása** opciót választva a készülék azonnal

megkezdje a pulzusszám adatok sugárzását.

- A **Továbbítás tev. közben** opciót választva a készülék csak a tevékenység alatt sugározza az adatokat.

A készülék elkezdje a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a  ikon megjelenik.

NE FELEDJÜK! A pulzusszám adatok sugárzása alatt csak a pulzusszám widget érhető el.

4. Párosítsuk a fénix 5/5S/5X / quatix 5 készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

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

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

A fénix 5/5S/5X / quatix 5 készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint **Automatikus** módban működik. Amennyiben ANT+ pulzuszám mérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

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

Mellkasi pulzuszám mérés felvétele

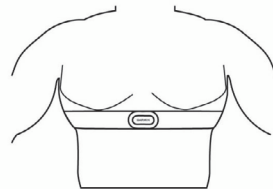
A pulzuszám mérőt helyezük közvetlenül bőrünkre, mellünk alá. A pánt elég szorosan fogja a mérőt ahhoz, hogy az edzés során az a helyén maradjon.

1. Amennyiben szükséges, a mérő egységre csatlakoztassuk a pánt toldót.

2. Nedvesítsük meg a mérő hátulján az elektródákat ①, így mellkasunk és a jeladó megfelelően tud érintkezni.



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



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

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

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

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

Medencei úszás

Figyelem!

Amennyiben a mellkasi pulzsmérőt klóros vagy egyéb medencei vegyszert tartalmazó uszodai vízben használjuk, kézzel mindig mossuk meg a mérőt. Az ilyen típusú anyagoknak való tartós kitettség károsíthatja a mérőt.

A HRM-Tri™ kiegészítő kifejezetten nyílt vízi úszásra szolgál, de alkalmanként medencei úszáshoz is használhatjuk. Medencei úszás során a mérőt viselhetjük úszódressz alatt vagy triatlon felső alatt. Ennek hiányában a faltól való elrugaszkodás során a mérő lecsúszhat mellkasunkról.

Pulzusmérés úszás közben

NE FELEDJÜK! Úszás közben a csukló alapú pulzusmérés nem alkalmazható.

A HRM-Tri™ és a HRM-Swim™ mellkasi pulzusmérő kiegészítők úszás közben rögzítik és tárolják a pulzusszám adatokat. A pulzusszám adatok mindaddig nem jelennek meg a kompatibilis fénix készüléken, amíg a pulzusmérő a víz alatt van.

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

Amikor elmentjük a számlálóval kísért úszási tevékenység adatait, a fénix készülék automatikusan letölti a tárolt pulzusszám adatokat. Eközben a pulzus-

mérőnek a víz felett kell lennie, aktívan működni kell, és 3 méteres távolságon belül kell lennie a fénix/quatix készülékhez. A pulzusszám adatok mind a készülék naplójában, mind a Garmin Connect fiókban megtekinthetők.

Adattárolás

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

A párosított fénix/quatix készüléken egy időzített tevékenységet elindítva a pulzusmérő akkor is rögzíti a pulzusszám adatokat, amikor eltávolodunk a fénix készüléktől. Például a pulzusszám adatokat olyan edzés vagy csapatsport üzése során is rögzíthetjük, ahol óra viselése nem megengedett. A pulzusmérő a tevékenység mentésekor automatikusan elküldi a tárolt pulzusszám adatokat a fénix számára. Az adatok feltöltése alatt a pulzusmérőnek aktívnak kell

lennie, és 3 méteres távolságon belül kell lennie a fénix/quatix készülékhez.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

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

- Vigyünk fel vizet, elektród gélét az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon, de csak annyira, hogy az edzés közben ne mozduljon el. A túlhúzás is károsíthatja a pántot.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessünk a tisztításra, ápolásra vonatkozó utasításokat (lásd a 32. o.)
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.

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

Pulzuszórával való munka

Figyelem!

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

- Minden egyes használat után öblítsük le a pántot.
- Kézzel minden hetedik használatot követően mossuk ki a pántot: egy kevés mosogatószer tartalmazó elegyet használjunk.
NE FELEDJÜK! Túl sok mosogatószer tartalmazó vízzel történő tisztítással kárt tehetünk a pántban.

- Ne tegyük a pántot szárítóba, mosógépbe.

Futás dinamika

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt – pl. a HRM-Tri ki-

egészítőt –, ezt párosítanunk kell a készülékkel, és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat. Amennyiben a készülékhez tartozóként járt a kiegészítő, a párosítás már gyárilag megtörtént, és a készülék készen áll a futás dinamikai adatok megjelenítésére.

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben a futás dinamikai kiegészítő és a készülék már párosítva vannak, csak helyezzük fel a pulzuszórára, és ugorjunk rögtön a 7. lépésre.
- Amennyiben a futás dinamikai kiegészítő és a készülék még nem kerültek párosításra, helyezzük fel a pulzuszórára, majd hajtunk végre a teljes műveletsort.

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

3. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

4. Válasszunk egy tevékenységet.
5. Válasszuk ki a tevékenység beállításeit.
6. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása** pontot (az adatképernyő sor alján jelenik meg).
7. Válasszunk egy futás dinamikai adatképernyőt.
NE FELEDJÜK! A futás dinamikai adatképernyők nem mindegyik tevékenységnél jelennek meg.
8. Indítsuk a futást.
9. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a mérési adatokat.






Színskála és futás dinamikai adatok

A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szerepelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintési idő eloszlás és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai ada-

tainkat más futókéval veti össze százalékos alapon.

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

NE FELEDJÜK! A talaj érintési idő eloszlás érték eltérő színskálával jelenik meg (lásd az alsó táblázatot).






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

Talaj érintési idő eloszlás adatok

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százalékértékeként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával 1,3%-kal több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két ér-

ték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.

A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a


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

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

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

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

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

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-Tri mérővel rendelkezünk-e. A futás dinamika mérésére képes kiegészítők elején a  jel látható legyen.
- Párosítsuk újra a készüléket és a futás dinamikai kiegészítőt.
- Amennyiben futás dinamikai adatakként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a mérőt nem fejfel-lefelé viseljük-e.

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

Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzsmérés vagy mellkasi pulzsmérő használata mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. A mérések becslésen alapulnak, melyek sze-

repe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta.



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

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykiagramra vetített maximális mennyi-

ségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk.

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

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

Becsült versenydők: a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenydőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

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

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

Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP): a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsli FTP értékünket.

Pontos érték kiszámításához hajtsuk végre az irányított tesztet.

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

Teljesítmény értesítések bekapcsolása

A teljesítmény értesítések a tevékenység végeztével megjelenő figyelmeztetések. Egyes teljesítmény mérési adatokhoz, mint pl. az erőnléti állapot és a regenerálódási idő, értesítést aktiválhatunk, illetve egyes értesítések csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**U.
2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai adatok > Telj. kapcsolatos értesítések**et.
3. Válasszuk a lehetőségek közül.

Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot, a laktátküszöb értéket és a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai adatok > Automatikus észlelés** pontot.
3. Válasszuk a lehetőségek közül.

Edzési állapot

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

és erőnléti állapotunk további javításában.

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

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

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

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

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

Csúcsforma: azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Amennyiben jelen állapotban csökkentjük az edzési terhelést, azzal testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzünk előre, hiszen ez a csúcsforma csak rövid időre tartható fenn.

Tüledzettség: az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenésre van szüksége.

Adjunk időt magunknak, amíg regenerálódunk, ehhez pedig az kell, hogy könnyebb edzéseket is beiktassunk a programba.

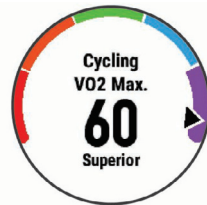
Nem produktív: az edzési terhelés megfelelő, azonban erőnléti állapotunk romlik. Testünk nem bír regenerálódni. Figyeljünk oda általános egészségi állapotunkra, a megfelelő táplálkozásra, stressz elkerülésére, kielégítő pihenésre.

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a fénix 5/5S/5X készüléknek vagy csukló alapú pulzuszámológárnak van szüksége.

re, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámológárnak van szüksége. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

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



Színkód	Teljesítmény értékelése
	Felsőfokú
	Kiváló
	Jó
	Megfelelő
	Gyenge

A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történik. Részletesen lásd a 162. oldalon, valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.


VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzuszámológárnak, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámológárnak van szüksége. Mellkasi pulzuszámológárnak esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd a 118. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzuszámológárnak, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (51. oldal), majd adjuk meg maximális pulzuszámunkat (52. oldal).

NE FELEDJÜNK! Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van

futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.


1. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Mentést**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
4. A  (START) gombbal léptetjük a teljesítmény mutatók között.

VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és vagy csukló alapú pulzusmérőre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a fénix 5/5S/5X készülékkel (118. oldal). Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd 29. és 118. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozéként járt a mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (51. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (52. oldal).

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

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározzunk szabadtéren.
2. Ezt követően válasszuk a **Mentést**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
4. A  (START) gombbal léptetjük a teljesítmény mutatók között.

Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzusmérőjével vagy mellkasi pulzusmérőt csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási idő funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szük-

ségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

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


Regenerálódási idő megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat. A regenerálódási tanácsadó technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja.

1. Kezdjük el a futást.
Úgy 6-20 perc elteltével az erőnléti állapot mutató megjelenik.
2. A futás végeztével válasszuk a **Mentés** pontot.

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

MEGJEGYZÉS! Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyom-

va megtekinthetjük a teljesítmény widgetet, majd a  (START) gombbal addig léptessünk a mutatók között, amíg a regenerálódási idő megjelenik.

Edzési terhelés

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


Becsült versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében végzük el a felhasználói profil beállítását,

valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

A készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél-versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

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

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

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

Pulzusszám ingadozás és stressz szint




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

Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése

A funkció Garmin mellkasi pulzusról érhető el, melyet fel kell vennünk, majd párosítanunk kell a készülékkel (29. o.). Amennyiben a mellka-

si pulzusról a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.

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

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a  (START) gombot, majd válasszuk a **Hozzáad > HRV stressz** pontot, ezzel a stressz szint alkalmazást hozzáadjuk az alkalmazás listához.
2. Az **Igen** gombot választva az alkalmazás bekerül a kedvencek listába.
3. Az óra számlapon nyomjuk meg a  (START) gombot, majd válasszuk a **HRV stressz** pontot, majd nyomjuk meg a  gombot.
4. Három percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.

Erőnléti állapot megtekintése

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tem-

pónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percében jelenik meg az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kellőképp frissek vagyunk, és alkalmasak egy kiadós futásra. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, főképp egy hosszú futás végső szakaszában. Az erőnléti állapot mutatót valamelyik edzési adatképernyőhöz hozzáadva folyamatosan láthatjuk erőnlétünk, tartalékaink alakulását.

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

Erőnléti állapotunk megtekintése

A funkció csukló alapú pulzuszámolással és mellkasi pulzuszámolóval is működik. Mellkasi pulzuszámoló használata esetén a mérőt fel kell venni, majd párosítani kell a fénix készülékkel. Amennyiben a mellkasi pulzuszámoló a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.


A pulzusszám és teljesítmény adatok alapján a készülék felméri erőnléti állapotunkat, kondícionkat.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (lásd a 97. oldalon).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást. Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzuszámolót kell felvenni, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítani kell a fénix készülékkel. Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezni kell (40. oldal).

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becslés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
4. A  (START) gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között. Az FTP érték watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, illetve a színskálán belül egy szín is jelzi, hogy mely kategória alá sorolódik az érték.


Színkód	Teljesítmény értékelése
	Felsőfokú
	Kiváló
	Jó
	Megfelelő
	Edzetlen

További információkat a függelékben találunk (163. oldal).

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

FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzuszámolót kell felvenni (29. o.), valamint teljesítménymérőt is telepíteni kell, ahol mindkettőt párosítani kell a készülékkel (118. o.). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezni kell.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  (START) gombot.
2. Válasszuk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > FTP vezetett teszt** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
A kerékpározás megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint az aktuális teljesítmény adatot. A mérés végét egy üzenet jelzi.
6. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést.
Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a színskálán belül egy megjelölt színeként.

7. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- **Elfogad** – mentjük az új FTP értéket.
- **Elutasít** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

Laktátküszöb (tejsavküszöb)

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


seny során mekkora maximális erőfeszítést bírnak ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg (51. oldal).

Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzuszámot (29. o.), majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel (118. oldal). Emellett egy korábbi futásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell (40. oldal).

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  (START) gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri, futó tevékenységet.

A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.

3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Tejsavküszöb vezetett tesztet**.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzuszámot használunk, a regenerálódási pulzusszámot a mellkasi pulzuszámotól vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámotól edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm. A regenerálódási pulzusszám 50 bpm

(140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

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

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés erőnlétünkre kifejtett hatását mérik. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik.

Az aerob edzési hatások a pulzusszám alapján határozza meg, hogy az edzés összesített intenzitása miként befolyásolja aerob erőnlétünket, valamint jelezi, hogy az edzés fenntartja vagy javítja aerob erőnléti állapotunkat. Az edzés során gyűlő EPOC (edzést kö-

vető fokozott oxigén felvétel) értékek olyan mutatóvá kerülnek átszámításra, amely jól szemlélteti erőnléti állapotunkat és edzési szokásainkat. A közepes intenzitású de stabil edzések vagy a (180 másodpercnél) hosszabb gyakorlatokat tartalmazó edzések po-

zítív hatással bírnak aerob anyagcserénkre, ezzel jobb aerob edzési hatásfokot eredményeznek.

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

Fontos tudnunk, hogy az edzési hatások (1.0 – 5.0) az első pár edzés során abnormálisan magasnak tűnhetnek. A készüléknek kell pár edzés, hogy kiismerje erőnlétünket.

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

Edzés

Felhasználói profil beállítása







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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Felhasználói profilt**.
3. Válasszunk egy opciót.

Edzési célok

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

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

Színjelzés	Hatásfok	Aerob hatás	Anaerob hatás
	0.0 - 0.9	Nincs hatással.	Nincs hatással.
	1.0 - 1.9	Mérsékelt hatás.	Mérsékelt hatás.
	2.0 - 2.9	Szinten tartja aerob erőnléti állapotunkat.	Szinten tartja anaerob erőnléti állapotunkat.
	3.0 - 3.9	Javítja aerob erőnléti állapotunkat.	Javítja anaerob erőnléti állapotunkat.
	4.0 - 4.9	Jelentősen javítja aerob erőnléti állapotunkat.	Jelentősen javítja aerob erőnléti állapotunkat.
	5.0	Megfelelő regenerálódási idő nélkül túledzettséget okoz és akár káros is lehet.	Megfelelő regenerálódási idő nélkül túledzettséget okoz és akár káros is lehet.

megakadályozhatjuk a túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázatát.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 55. oldalon szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

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

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíci-

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

Pulzustartományok beállítása

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

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

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

3. Válasszuk a **Max. pulzus** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot (lásd a 54. oldalon).

4. A **Tejsavküszöb pulzusszám** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.

Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása (48. oldal).

5. Válasszuk a **Nyugalmi pulzus** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pul-

zusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.

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

7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Ütés/perc** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **Max. pulzus%** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **%pulzustartalék** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **%Tejsavküszöb pulzusszám** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

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

9. A **Sport pulzusszám** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.

10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához.

Pulzustartományok automatikus beállítása

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

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek.
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzusmérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzusmérő használata mellett.

- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.

- A Garmin Connect fiókban tekintjük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

Professzionális sportolók

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

Teljesítménytartományok beállítása

A tartományok gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban. Amennyiben ismerjük funkcionális küszöb teljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt;

Pulzustartományok

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

ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat.

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Felhasználói profil > Teljesítménytart. > Ez alapján** pontot.

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


Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív percek, a megtett távolságot, megmászott emelleteket, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyag-

cserére jellemző kalória értéket, valamint a tevékenység során elégetett kalóriát.

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

Automatikus cél funkció

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



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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, a készülék rezegni kezd vagy hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak), valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmensevel bővül ki.

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

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint

nyugalmas alvással telt időszakok. A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy normál alvásidőt.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Automatikus alvás figyelő mód használata

- Alvás közben viseljük az órát.
- Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (86. oldal).


Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

„Ne zavarj!” mód használata

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

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** (114. oldal) funkciót aktiválva a készülék

ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módban vált.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a  ikont.

Intenzitás percek

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

A készülék figyelni tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. A heti aktív percek cél teljesíté-

séhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceket oly módon, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitás percek számítási alapja

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

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át edzünk közepes vagy nagy intenzitással.

Garmin Move IQ™ események

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

Tevékenység figyelés beállításai

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

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgásriasztás: a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be

és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet.

Célriasztások: a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki. A cél riasztás a napi lépésszám célt, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc célt érinti.

Move IQ: a Move IQ eseményeket kapcsolhatjuk be és ki.

Tevékenység figyelés kikapcsolása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenység nyomon követés > Állapot > Kikapcsol** pontot.

Edzéstervek

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

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

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése



A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot - 84. oldal).

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a készüléket.
2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com oldalra.

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

Edzés indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  (START) gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszuk egy edzéstervet.
6. Válasszuk a **Edzés indítást**.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a  (START) gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit,

a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat.


Edzésnaplár

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

Garmin Connect edzési programok használata

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

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

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

Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következő létre nem hozunk. Nyitott szakaszt is beiktathatunk, amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni.

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** (START) gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** (nyitott) lehetőségek közül.
TIPP! A **Megnyitás** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
6. Az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.

9. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Bekapcsol** pontot.
 - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Bekapcsol** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** (START) gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
 4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Edzés indítást**.
 5. A **▲** (START) gombbal indítsuk a számlálót.
 6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **LAP** gombot az első éles szakasz indításához.
 7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

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

Szegmensek

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

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

Strava™ szegmensek

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

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

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

Verseny egy szegmens ellen

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

MEGJEGYZÉS! Amennyiben Strava fiókunk és Garmin Connect fiókunk kapcsolódnak egymáshoz, a tevékenység adatai automatikusan elkül-

désre kerülnek a Strava fiók felé, így meg tudjuk tekinteni a szegmens pozíciót.

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

Amikor egy szegmenshez közeledünk, üzenet figyelmeztet. Ezután megkezdhetjük a szegmens mentén történő versenyt.

Virtuális edzőpartner használata

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

NE FELEDJÜNK! A funkció nem mindig egyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > + Új hozzáadása > Virtual Partner**-t.
6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
7. Kezdjük meg a tevékenységet.
8. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.

Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tem-

pó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

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

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

6. A **▲** gombbal indítsuk a számlálót.

Edzési cél elvetése

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

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

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

NE FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** (START) gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységbent**.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
 - A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.
6. Válasszuk ki a tevékenységet. A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
7. A **▲** (START) gombbal indítsuk a számlálót.

8. A tevékenység befejezését követően válasszuk a **▲** (START) > **Mentést**.

Személyes rekordok

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

Személyes rekordok megtekintése

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord megtekintése-t**.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző > Igen-t**.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
 2. Válasszunk egy sportágat.
 3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
 4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.
- NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölnek.

Óra

Ébresztő beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Óra > Ébresztőóra > Riasztás hozzáadását**.
3. Válasszuk az **Állapot > Bekapcsolt**.
4. Válasszunk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az ébresztés időpontját.

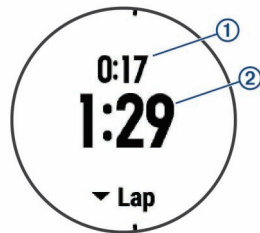
5. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, ahol beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön (nem kötelező).
6. Válasszuk a **Hangok** pontot, ahol kiválaszthatjuk a jelzés típusát (nem kötelező).
7. A **Háttérvilágítás > Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.

Visszaszámláló időzítő

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Időzítő**.
3. Adjuk meg az időt.
4. Amennyiben szükséges, az **Újraindítás > Bekapcsol** ponttal automatikusan újraindíthatjuk a számlálót, amikor a visszaszámlálás lefut.
5. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Hangok** pontot, és válasszuk ki a kívánt jelzési formát.
6. Válasszuk az **Időzítő indítást**.

Stopper használata

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Stoppert**.
3. A **▲** (START) gombbal indítsuk a számlálót.
4. A **BACK** gombbal indítsuk újra a kör számlálót ①.



Az összesített stopperidő ② tovább fut.

5. A **▲** (START) gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
6. A **▲** gomb lenyomásával és a **Nulláz** pont kiválasztásával mindkét számlálót nullázzuk.

Napkelte és naplemente riasztás beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Riasztásokat**.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Naplementéig > Állapot > Be;**
 - **Napkeltéig > Állapot > Be.**
4. Válasszuk az **Idő** pontot, majd adjuk meg, hogy mennyivel korábban jelezzen a készülék.

A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal

Amikor bekapcsoljuk a készüléket, a készülék műholdas kapcsolatot létesít és egyúttal meghatározza a pontos időt, valamint hogy melyik időzónában tartózkodunk. Amikor má-

sik időzónába kerülünk, vagy a nyári időszámítást kívánjuk frissíteni, manuálisan is kezdeményezhetjük az idő GPS-adatok alapján történő szinkronizálását.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Szinkronizálás GPS-szelt**.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (lásd a 145. oldalon).

Navigáció

Aktuális pozíciók mentése

Elmenthetjük aktuális pozícióinkat, így későbbi bármikor visszatanavigálhatunk ide.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **📍** ikont.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett hely szerkesztése

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **▲** (START) gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mentett helyeket**.
2. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
3. Végezzük el a kívánt módosítást.

Összes mentett hely törlése

Egy paranccsal az összes mentett helyet törölhetjük.

Az óra számlapon nyomjuk le a **▲** (START) gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mentett helyek > Összes törlése** pontot.

Útpont kivetítése

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

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk le a **▲** (START) gombot, majd válasszuk a **Hozzáad > Útpont kivetítése** pontot, ezzel az útpont kivetítés alkalmazást hozzáadjuk az alkalmazás listához.
2. Az **Igent** választva az alkalmazást hozzáadjuk a kedvencek listához.
3. Az óra számlapon nyomjuk le a **▲** (START) gombot, majd válasszuk az **Útpont kivetítése** pontot.
4. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
5. Nyomjuk meg a **▲** gombot.
6. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
7. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
8. A mentéshez nyomjuk meg a **▲** (START) gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.

Navigáció cél felé


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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **▲** (START) gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mentett helyeket**.
2. Válasszunk egy kategóriát.
3. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
4. A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
5. A **▲** (START) gombbal indítsuk a navigációt.

Navigáció érdekes helyhez (csak fēnix 5X)

Amennyiben a készülékre feltöltött térképi adatbázis érdekes helyeket is tartalmaz, navigációt indíthatunk ezekhez.



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

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
4. Válasszuk a **Navigálás > Érdekes helyek** pontot, majd válasszunk egy kategóriát.
Az aktuális tartózkodási helyünkhöz közeli érdekes helyek listája jelenik meg.
5. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:
 - Egy távoli hely közelében történő kereséshez válasszuk a **Keresés ennek közelében** pontot, majd jelöljünk egy helyet.
 - A **Betűz** ponttal név szerint kereshetünk az érdekes hely adatbázisban.
6. A találatok közül válasszuk ki a kívánt érdekes helyet.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
8. A  gombbal indítsuk a navigációt.


Érdekes helyek

Az érdekes helyek adatbázis valamilyen szempontból hasznos vagy érdeklődésre számot adó helyeket tartalmaz. A helyeket rendszerezve, kategóriákba alá sorolva találjuk az adatbázisban, pl. külön kilistázhatjuk a benzinkutakat, szállodákat, éttermeket, bevásárló központokat stb.

Pálya létrehozása és követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Pályák > Új létrehozása** pontot.
2. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a -t.
3. Válasszuk a **Hely hozzáadása** pontot.
4. Válasszunk egy opciót.
5. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 3-4. lépéseket.
6. Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontokat.


A navigációs információk megjelennek.

7. A  gombbal indíthatjuk a navigációt.

Körutazás létrehozása (csak fénix 5X)

Az általunk megadott távolság és a bejárési irány alapján a készülék képes megtervezni egy, a kiindulási pontba visszatérő túrát.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk a **Futás és Kerékpározás** lehetőségek közül.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Körutazás** pontot.
5. Adjuk meg a túra teljes távolságát.
6. Válasszunk egy bejárési irányt.
A készülék három alternatív útvonalat hoz létre. A **DOWN** gombbal tekinthetjük meg az egyes változatokat.

7. A  gombbal válasszuk ki a kívánt útvonalat.
8. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
 - A **Térkép** ponttal az útvonalat a térképen tekinthetjük meg, ahol szabadon pásztázhatunk, nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.
 - Az útvonalat alkotó fordulók listáját a **Fordulóról fordulóra** ponttal tekinthetjük meg.
 - A pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasságprofil** pontot.

Ember a vízben (MOB) navigáció

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

TIPP! A gombok hosszú nyomvatartásával aktivált funkciót módunkot.

ban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomva tartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon (117. oldal).

Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ (START) gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Utolsó MOB**-ot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

Mutat és megy navigáció

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ (START) gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mutat és megy**-t.
2. Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a ▲ gombot. A képernyőn megjelennek a navigációs információk.
3. A ▲ (START) gombbal indíthatjuk a navigációt.

Navigáció a kiindulási pontba

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

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a ▲ (STOP) gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.

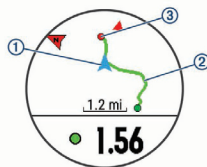
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
- **fēnix 5/5S/ quatix 5**: az **Egyenes vonal** opciót választva egy egyenes vonal mentén jutunk vissza a kiindulási helyhez.
- **fēnix 5X**: amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk,

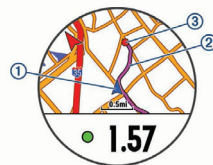
az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.

- **fēnix 5X**: amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig.

fēnix 5/5S/quatix 5 képernyőfelvétel:



fēnix 5X képernyőfelvétel:



A pillanatnyi pozíció ①, a követendő útvonal ②, valamint a végcél ③ jelenik meg a térképen.

Navigáció leállítása




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

Térkép

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

A fēnix 5X készülék számos Garmin térképi adatbázis, többek között topográfiai térképek, BirdsEye műholdas felvételek, BlueChart® hajós térképek, valamint City Navigator® utca szintű térképek megjelenítésére is alkalmas. Beszerzésükkel kapcsolatosan forduljunk az ügyfélszolgálathoz.

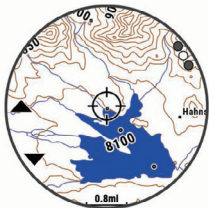
Térkép megtekintése (fēnix 5X)


1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.
2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszunk:
 - A görgetéshez vagy nagyításhoz, kicsinyítéshez válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.**TIPP!** A  gomb megnyomásával a felfelé, lefelé, balra és jobbra görgetés, illetve a nagyítás között válthatunk. A  gombot hosszan megnyomva a célkereszttel jelölt pontot választjuk ki.
 - A közeli érdekes helyek és útpontok megtekintéséhez válasszuk a **Körülöttem** pontot.

Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen (fēnix 5X)

A térképen bármely pontot kijelölve elmenthetjük azt, vagy navigációt indítunk felé.

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.
Megjelennek a vezérlők és a célkeresztek.



3. Léptessünk és nagyítsunk úgy a térképen, hogy a kívánt hely a célkereszt közepén jelenjen meg.
4. A  gombot hosszan lenyomva kiválasztjuk a célkereszt közepére eső helyet, pozíciót.
5. Amennyiben szükséges, a közeli érdekes helyek listájából válasszuk ki a kívánt helyet.
6. Válasszunk az alábbiak közül:



- A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
- A hely megtekintéséhez a térképen válasszuk a **Térkép** pontot.
- A hely mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.
- A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

Navigáció a **Körülöttem** funkcióval (csak fēnix 5X)

A **körülöttem** funkcióval a közeli érdekes helyek és útpontok felé navigálhatunk.

NE FELEDJÜK! A funkció csak abban az esetben működik, ha a készülékre feltöltött térképi adatbázis érdekes helyeket is tartalmaz.

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Körülöttem** pontot.
A térképen megjelennek az érdekes helyeket, útpontokat jelölő ikonok.

3. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelöljük ki a kívánt térkép szelvényt.
4. Nyomjuk meg a  gombot.
A kijelölt térkép szelvényen belül található érdekes helyek, útpontok.
5. A  gombbal válasszunk ki egy helyet.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
 - A hely mentéséhez válasszuk a **Hely mentése** pontot.
 - A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

Pásztázás a térképen (fēnix 5/5S / quatix 5)

1. Navigáció közben nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
3. Válasszuk a **Nagyítás/pásztázás** parancsot.

4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A balra, jobbra, felfelé és lefelé történő léptetés, valamint a nagyítás közötti váltáshoz nyomjuk meg a **▲** (START) gombot.
- A görgetéshez és a nagyítás-hoz használjuk az **UP** és **DOWN** gombokat.
- A kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk (112. oldal). Az iránytű beállításainak gyors megnyitásához az iránytű widgeten nyomjuk meg a **▲** gombot.

Magasságmérő, nyomásmérő

A készülék egy beépített magasságmérőt és nyomásmérőt tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeket, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A nyomásmérő (barométer) a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk (109. oldal).

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

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységeket**.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
- **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
- **Szakaszok:** kiválaszthatunk egy szakaszt és megtekinthetjük ennek részletes adatait.
- **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
- **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban töltött

időket tekinthetjük meg (80. oldal).

- **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg (49. oldal).
- **Magasságprofil:** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
- **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

Multisport napló

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

lagos sebességet, valamint a kalóriát tartalmazza.

Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

Pulzustartomány adatok megtekintéséhez először pulzuszámolást kell végezni, majd végezzünk el egy tevékenységet, majd mentjük azt el.

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységek**et.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Zónában töltött időt**.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

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

2. Válasszuk az **Előzmény > Összesítések**et.
3. Igény szerint válasszuk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a **heti** és **havi** összeállítás közül.

Kilométerszámláló használata

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények > Összesítések > Kilométerszámláló**t.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

Napló törlése

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

Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepítenünk kell

a Garmin Connect Mobile alkalmazást. Az alkalmazásról a www.garmin.com/apps oldalon tájékozódhatunk. Egyes funkciók a készüléket vezeték nélküli (Wi-Fi) hálózatra csatlakoztatva is elérhetővé válnak.

Telefonos értesítések – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

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

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

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

Bluetooth érzékelők – Bluetooth funkciós érzékelőket, pl. pulzuszámológépet csatlakoztathatunk.

Telefon keresése – a készülékhez párosított, a közelben elhagyott (hatótávolságon belül) telefon keresésében segít a funkció.

Óra keresése – a közelben (hatótávolságon belül) lerakott de éppen nem talált fēnix / quatix óra keresését segíti az alkalmazás.


Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsolt**.
2. Az értesítések tevékenység alatti működésének beállításához válasszuk a **Tevékenység közbent**.

3. Válasszuk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk az **Óra üzemmód** pontot.
6. Válasszuk ki az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk ki az **Időkörlát** pontot.
9. Adjuk meg azt az időtartamot, amíg az új értesítést jelző üzenet látható marad a kijelzőn.

Értesítések megtekintése


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

Értesítések kezelése

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

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

Bluetooth funkció kikapcsolása

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.
2. A  kiválasztásával kikapcsoljuk a készüléken a vezeték nélküli Bluetooth technológiát.

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk

az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

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

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Telefon > Riasztások** pontot.

Elveszett telefon megkeresése

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

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

2. Válasszuk a  pontot.

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

3. A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a keresést.

Garmin Connect

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

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

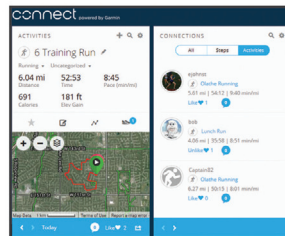
Tevékenységek tárolása

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

Adatok kielemezése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat, a tempó, sebesség változásait grafikonos szemléltető ábrák mutat-

ják be. A golfozásról is részletes adatokat, elemzéseket kapunk, többek között láthatjuk az eredménylapokat, statisztikákat, pálya adatokat. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.



Fejlődés nyomon követése

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

Tevékenységek megosztása

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

Beállítások kezelése

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

Hozzáférés a Connect IQ tárhoz

Alkalmazásokat, óra számlapokat, adatmezőket és widgeteket tölthetünk le.

Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal.

1. Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (86. oldal).

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

2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

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

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.
A készülék jelez, hogy a szoftver frissítésre vár.
3. Válasszunk a felkínált lehetőségek közül.


Garmin Connect használata a számítógépen

Amennyiben okostelefont nem párosítottunk a készülékhez, a tevékeny-

ségek adatait a számítógépről is feltehetjük a Garmin Connect fiókba.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com/start oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra

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

Csoport követés indítása (csak fénix 5X)

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

Az alábbi utasítások a csoport követés indítását a fénix 5X készülékek-

re vonatkozóan tartalmazzák. Amennyiben a csoportban tartozó kerékpárosoknak más típusú kompatibilis Garmin készülékük van, mi láthatjuk őket a térképen, azonban előfordulhat, hogy az eltérő típusú készülékek a csoport követésben szereplő kerékpárosokat már nem tudják megjeleníteni a térképen.

1. Menjünk ki szabad térbe, majd kapcsoljuk be az fénix 5X-et.
2. Párosítsuk az okostelefont és az fénix 5X készüléket (3. oldal).
3. A fénix 5X készüléken nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Group Track > Térképen megjelenít** pontot, ezzel engedélyezzük, hogy a térképen megjelenjenek a csatlakozó készülékek.
4. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében válasszuk a **LiveTrack (Élő követés) > GroupTrack (Csoport követés)** pontot.

5. Amennyiben több kompatibilis készülékkel is rendelkezik, válasszuk ki, hogy melyiket kívánjuk megjeleníteni a csoport követésben.

6. Válasszuk a **Láthatja > Minden kapcsolat** pontot.

7. Válasszuk a **LiveTrack indítása** pontot.

8. A fénix 5X készüléken kezdjük el a tevékenységet.

9. A csatlakozók megtekintéséhez léptessünk a térképre.

TIPPI! A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a Közeli csatlakozók pontot: ekkor láthatjuk a csoporthoz csatlakozó sporttársak távolságát, irányát, sebességét vagy tempóját.

A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tar-

tozó sportolók helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoportba összes tagjának rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal.

- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a fénix 5X készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében a **Csoportok** pontra kattintva frissítsük a csoport követési (**GroupTrack**) menetbe tartozó kerékpárosok listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csoport tagok mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect Mobile alkalmazásban indítson el egy élő követés (LiveTrack) menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó kerékpáros hatósugáron belül legyen (16 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltunk a térkép képernyőre, ugyanis

itt láthatjuk a kapcsolódó kerékpárosok helyzetét.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

(nem mindegyik modellen elérhető)

Egyes fénix 5/5S/5X / quatix 5 modellek Wi-Fi kapcsolattal is bírnak. A Wi-Fi funkcióhoz a Garmin Connect Mobile alkalmazás nem szükséges.

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

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

Szoftverfrissítés: Wi-Fi kapcsolaton keresztül letölthetjük a készülékre a legújabb rendszerszoftver változatot.

A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk vagy feloldjuk a készüléket, a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepíthetjük az új rendszerszoftvert.

Wi-Fi kapcsolat beállítása

1. A www.garminconnect.com/start oldalra lépve töltsük le a Garmin Express™ alkalmazást (fent a **Computer Setup** pont).
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi kapcsolat beállításához a Garmin Express alkalmazáson keresztül.

Connect IQ funkciók

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

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

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

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

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

Connect IQ funkciók letöltése

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

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

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

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

Beállítások

Widgetek (információs ablakok)

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widgetet sorhoz.

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

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

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

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

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

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

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

Pulzusszám: percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, a napi legalacsonyabb nyugalmi pulzusszámot (RHR),

valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

Teljesítmény: mutatja a jelenlegi edzési állapotunkat, edzés terhelést, a VO2 max. becsléseket, a regenerálódási időt, az FTP becslést, a laktátküszöb értéket, valamint a becsült versenyidőket.

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

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

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

VIRB: a készülékhez VIRB akciókamerát csatlakoztatva a készülékről indíthatjuk és állíthatjuk le a felvételt (92. oldal).

Utolsó tevékenység: rövid összegzést ad az utolsó rögzített tevékenységről.

ségről, pl. az utolsó futásról, kerékpározásról, úszásról.

Kalóriaszám: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Golf: az utolsó kör adatait mutatja.

Megmász. em. száma: nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.

Kutya követés (DogTrack): amennyiben kompatibilis kutya követő jeladót párosítottunk a készülékhez, megjeleníti a kutya aktuális pozícióját.

Widget sor beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Widgetek** pontot.
3. Válasszuk ki egy widgetet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Átrendez:** a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.

- **Eltávolít:** ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból (magát a widgetet nem töröljük véglegesen).

5. Válasszuk a **Widget hozzáadása** pontot.

6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.

A widget bekerül a widget sorba.

VIRB távvezérlő funkció

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

A VIRB akciókamera vezérlése

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

widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd feljebb).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.

2. A készüléken az óra képernyőt megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.

3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.

4. Nyomjuk meg a **▲** (START)-t.

5. Válasszunk az alábbiak közül:

- Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.

- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

- A felvétel leállításához nyomjuk meg a **▲** (STOP) gombot.

- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.

- A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd a 90. oldalon).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.

2. A készüléken az óra számlapot megjelenítve az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.

3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.

Amikor a kamera megfelelően csatlakozott, a tevékenység alkalmazások automatikusan kibővítenek a VIRB adatképernyővel.

4. A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.

5. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**.
6. Válasszuk a **VIRB távvezérlés** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások > Számláló indítás/leállítást**.

MEGJEGYZÉS! A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.

- A **Beállítások > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
- A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**.
A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

- A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **▲** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.

Tevékenység és alkalmazás beállítások

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

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet, majd annak beállításait.

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (97. oldal).

Váltások – engedélyezhetjük váltások alkalmazását a multisport tevé-

kenységeknél (egyik sportágról a másikra történő váltás köztes szakasza).

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

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

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (9. oldal).

Térkép – csak fēnix 5X – a tevékenységre vonatkozóan a térkép megjelenítését módosíthatjuk (100. o.).

Útvonaltervezés – csak fēnix 5X – a tevékenységre vonatkozóan az útvonaltervezés szempontjait adhatjuk meg (101. o.).

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

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt (102. oldal).

Automatikus sífutás – a beépített gyorsulásmérő révén a készülék automatikusan határozza meg, hogy síeléskor mikor siklunk le és mikor várunk a sífelvonóra (8. oldal).

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 103. oldal).

3D-s sebesség – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen törté-

nik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

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

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

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

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be A GPS+GLONASS vétel szélsőséges körülmények között megbízhatóbb, gyorsabb pozíciómeghatározást tesz lehetővé, azonban hamarabb lemeríti az akkumulátort, mint a sima GPS-mód. Az UltraTrac ritkábban menti el a nyomvonal-pontokat és a mérők adatait (az UltraTrac módról lásd a 105. oldalt).

Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a szám-

láló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (105. oldal).

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

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő (106. o.)

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

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

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

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

Adatképernyők beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.

2. Válasszuk a **Beállítások >**

Tevékenységek és alkalmazások pontot.

3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk az **Adatképernyőket**.

5. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.

6. Nyomjuk meg a  gombot.

7. Válasszunk az alábbiak közül:

- Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.

- Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.

- Az **Átrendezés** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.

- Az **Eltávolítás** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.

8. Amennyiben szükséges, az **+Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort (az adatképernyő sor végén jelenik meg).

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

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

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

3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** pontot.

Riasztások

Az egyes tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetők el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

Esemény riasztás: Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyel-

meztet, amikor egy adott magassági szintet elérünk.

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

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot (pl. a készülék kilométerenként jelezzen).
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt (pl. hogy a készülék 30 percenként jelezzen).
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értékénél a készülék jelez.
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd alább).
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köre adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszunk egy tevékenységet. **NE FELEDJÜK!** Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a **Riasztásokat**.
5. Válasszunk az alábbiak közül:

- **Új hozzáadása** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
- A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.

- Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
- Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
- Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

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

Tevékenység térképi beállításai (csak fēnix 5X)

Az egyes tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, válasszuk ki a tevékenység beállításait, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

Térképek aktiválása – a készülékre feltöltött térképeket be- és kikapcsolhatjuk.

Rendszerbeállítások haszn. – a rendszerbeállítások között szereplő térképi beállításokat alkalmazza a készülék.

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

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

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

Úton tart – a pozícionkat jelölő ikont mindig a legközelebbi útra helyezi feltételezve, hogy közúton közlekedünk.

Nyomvonal napló – elrejtí vagy színes vonalként megjeleníti a térképen a rögzített aktuális nyomvonalat, vagyis a bejárt utat.

Nyomvonal szín – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

Részletesség – a térképen megjelenő adatok mennyiségét, a térkép részletgazdagságát szabályozhatjuk. Minél részletgazdagabb a térképp, annál lassabb a kirajzolás.

Útvonaltervezési beállítások (csak fēnix 5X)

Az egyes tevékenységekre vonatkozóan külön állíthatjuk az útvonaltervezés során figyelembe veendő szempontokat.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, válasszuk ki a tevékenység beállításait, majd válasszuk a **Útvonaltervezést**.

Tevékenység – válasszunk egy tevékenységet. A készülék az adott tevékenységre optimalizált útvonalat tervez.

Pályák – megadhatjuk, hogy a készülék miként tervezzen új pályákat. A **Pálya követés** opcióval egy alap pályát hozunk létre, míg a **Térkép használat** opcióval a készülék útvonaltervezésre alkalmas térképi adatbázisok alapján számítja ki a pályát, és ha leterünk, újratevezi az útvonalat.

Tervezési mód – tervezési szempont lehet a legrövidebb távolság, legrövidebb utazási idő vagy a legkevesebb kaptató, emelkedő.

Elkerülések – az útvonalban nem kívánatos úttípusok, közlekedési módok megadása.

Típus – közvetlen útvonali navigáció során megjelenő mutató viselkedésének beállítása.

Auto Lap® funkció

Kör indítása távolság alapján

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap** pontot.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.

- **Automatikus távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele után a készülék automatikusan új kört indít.

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

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

Kör befejezését jelző üzenet testreszabása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

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

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

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

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Pause** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Megálláskor:** Megálláskor automatikusan megáll a számláló is.
 - **Egyéni:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/temponk a megadott érték alá esik.

Automatikus emelkedés funkció

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Automatikus mászás > Állapot > Bekapcsolt**.
6. Válaszunk az alábbiak közül:
 - A **Futás képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - A **Mászás képernyő** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - Az **Inverz színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.

- A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
- A **Módváltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

3D-s sebesség és 3D-s távolság

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

LAP gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk úgy a LAP gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk vagy pihenő (lazító) szakaszt iktassunk be. A funkciót kikapcsolva megakadályozzuk, hogy akaratlan érintésből adódóan te-

vékenység végzése alatt tudatunkon kívül új köröket rögzítsünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Kör gomb** pontot, ezzel LAP gombhoz hozzárendelt funkciót be- és kikapcsoljuk.

Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Automatikus görgetést**.
6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

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

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

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

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

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

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A tevékenység törléséhez a kedvencek listából válasszuk az **Eltávolítás a kedvencekből** pontot.
 - Az **Eltávolít** ponttal a tevékenységet töröljük az alkalmazás listából.

Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az **Átrendezés** pontot.
5. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk a tevékenység alkalmazás listán belüli helyét.

Óra számlap beállítások

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

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról (89. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a választható számlapokat.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal (léptessünk a számlapok között) áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a **▲** (START) gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.

6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **▲** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.

7. Válasszunk az alábbiak közül:

- Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
- Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk az **Óramutatók** pontot.
- Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.
- Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodperc** pontot.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk az **Adatok** pontot.
- A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Hangsúlyos szint**.

- A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
- A módosítások mentéséhez válasszuk a **Kész** pontot.

Mérők beállításai

Iránytű beállítások

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

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

Északi referencia – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja (109. oldal).

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

Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt (lásd alább).

Iránytű kalibrációja

Vigyázat!

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

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** pontot.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

Északi viszonyítás beállítása

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

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

hoz válasszuk a **Térképhálózat** beállítást.

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

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Magasságmérőt**.

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

Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

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

ges környezeti hőmérsékleti viszonyok után, kézzel is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Automatikus kalibráció > Bekapcsol** pontot.
 - A tengerszintre jellemző légnyomás vagy a tényleges magasság kézi megadásához válasszuk a **Kalibrálás** pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Barométer** pontokat.

Rajz – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

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

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

Térkép funkciók beállítása

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

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

Tájéolás – a térkép forgatási iránya:

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

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

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

Úton tart – **csak fēnix 5X** – a pozícionkat jelölő ikont mindig a legközelebbi útra helyezi feltételezve, hogy közúton közlekedünk.

Nyomvonal napló – **csak fēnix 5X** – elrejtí vagy színes vonalként megjeleníti a térképen a rögzített aktuális nyomvonalat, vagyis a bejárt utat.

Nyomvonal szín – **csak fēnix 5X** – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

Részletesség – **csak fēnix 5X** – a térképen megjelenő adatok mennyiségét, a térkép részletgazdagságát szabályozhatjuk. Minél részletgazdagabb a térképp, annál lassabb a kirajzolás.

Térképi adatbázis megjelenítése és elrejtése (**csak fēnix 5X**)

Amennyiben a készülékre több térképi adatbázis is feltöltésre került, választhatunk, hogy melyek jelenjenek meg a térkép képernyőn, és melyek maradjanak rejtve.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Térkép > Térképek aktiválását**.
3. A tolókapcsolókkal be- és kikapcsoljuk az adott térkép megjelenítését.

Csoport követés beállítások

A csoport követés beállításához nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > GroupTrack** pontot.

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

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

Navigációs beállítások

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

Térkép funkciók beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Adatképernyőket**.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
 - A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsolhatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató

irányt, vagy a kiindulási pontot és a célt összekötő egyenest.

- A **Magasságprofil** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikont.
- Kiválaszthatjuk a navigálás során látni kívánt képernyőket, valamint megadhatjuk az ezeken megjelenő adattípusokat.

Irány beállítások (fēnix 5/5S / quatix 5)

Beállíthatjuk, hogy a mutató miként viselkedjen a navigáció során.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Típust**.

Célirány: a mutató mindig a cél felé mutat (igazodva helyzetváltozásunkhoz, mozgásunkhoz).

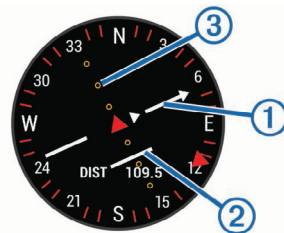
Pálya: a kiindulási pontot és a célt összekötő eredeti egyenes vonalhoz viszonyított helyzetünket mutatja.

Pálya mutató

Az eredeti kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes mentén navigáló

pálya mutató hajózás során a leginkább hasznos, ahol utunk során nem kerülnek elénk nagyobb akadályok.

Segít a kijelölt útvonal két oldalán lesekkelő veszélyek, pl. víz alatti sziklák, zátonyok elkerülésében.



A pálya mutató ① mutatja a cél felé vezető eredeti start-cél vonalhoz viszonyított helyzetünket. A pálya letérés jelző (CDI) ② a balra vagy jobbra történő elsodródás irányát mutatja, míg a pontskála ③ alapján meghatározhatjuk, hogy milyen távolságra sodródtunk el.

Célirány jelző pont

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Irány hibát**.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszunk a **Beállítások > Navigáció > Riasztások** pontok közül.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Végső távolság** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
 - Az **Úton töltött végső idő** pontot választva a készülék jelez, ami-

kor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.

4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a ✓-t.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Idő – idő beállítások (115. o.)

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (116. oldal).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása.

Ne zavarjanak – a *ne zavarj* funkció be- és kikapcsolása. Az **alvás-idő** opcióval a Garmin Connect fiókban megadott általános alvással töltött időszakra a *ne zavarj* mód automatikusan bekapcsol.

Vezérlőmenü – a vezérlő menüben megjelenő, gyors elérést biztosító menü opciókat egészíthetjük ki újjal, de át is rendezhetjük ezeket, illetve törölhetjük a nem kívánt parancsikonekat.

Parancsgombok – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk (117. o.).

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

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (117. oldal).

Jelleg – futás, kerékpározás és egyéb tevékenységek esetén választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját

adhatjuk meg, valamint a koordináták kijelzési formátumát és a térképdátumot állíthatjuk be.

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

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

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése.

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

Idő beállítása

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

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

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

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

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

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

Háttérvilágítás beállítása

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítást**. A beállításokat külön vonatkoztathatjuk a **tevékenység közbeni** időszakra, illetve amikor karóra módban (**Óra üzemmód**) használjuk a készüléket.

Gombok – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon, illetve hogy csak naplemente után kapcsoljon be gomb megnyomására.

Riasztások – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon, illetve hogy csak naplemente után kapcsoljon be.

Kézmozdulat – karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.

Időkorlát – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Fényerő – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

Vezérlő menü beállítása

A vezérlő menüben szereplő gyors elérést biztosító menüpontokat, funkcióparancsokat kibővíthetjük újakkal, átrendezhetjük, valamint törölhetjük a már szükségtelenné vált elemeket.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Vezérlőmenü** pontok közül.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszuk az alábbiak közül:

- Az **Átrendezés** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menüjéből.

- Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.

5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparancsot, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

Gomb funkciók beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Parancsgombok** pontot.
3. Válasszuk ki a beállítani kívánt gombot, gomb kombinációt.
4. Adjuk meg az aktiválni kívánt funkciót.

Mértékegység beállítása

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

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

Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Névjegy** pontot.
2. Nyomjuk meg többször a **DOWN** gombot egészen addig, amíg a jogi tudnivalók megjelennek.

ANT+™ mérők

A fénix 5/5S/5X / quatix 5 az alábbi vezeték nélküli ANT+ kiegészítővel kompatibilis:

- pulzusmérő (mint pl. a HRM-Run™) (30. oldal);
- kerékpáros sebesség- és pedálütemmérő (119. oldal);
- lépésszámláló (120. oldal);
- teljesítménymérő; (mint pl. a Vector™ - 119. oldal);
- *tempe*™ vezeték nélküli hőfokmérő (122. oldal).

A mérők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

ANT+ mérő párosítása

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

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

1. Pulzuszámoló csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt (29. o.)
A pulzuszámoló csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felveszszük.

2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságra beül.

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

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

Sebesség- és pedálütemmérő használata (külön megvásárolható)

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel. (118. oldal)
- Frissítsük a felhasználói profil adatokat (51. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet (164. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást (5. o.)

Edzés teljesítménymérővel (külön megvásárolható)

- Lépünk fel a www.garmin.com/intosports honlapra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector® rendszer).
- További információk érdekében tekintünk meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.

- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszámológépet (54. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt (98. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (97. oldal).

Elektronikus váltó használata (külön megvásárolható)

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™ váltó) először párosítanunk kell a váltót és az készüléket (lásd a 118. oldalon). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg. A fénix 5/5S/5X / quatix 5 az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

A fénix 5/5S/5X / quatix 5 készülék együttműködik a Varia Vision™ szemüveges kijelzővel, a Varia™ kerékpáros okos lámpákkal, valamint a hátrafelé figyelő Varia radarral, ezzel nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a kerékpáros jobban nyomon követhesse a mögötte zajló forgalmat. További információkat a Varia készülékek használati útmutatójában találunk.

NE FELEDJÜK! Varia készülékek párosítás előtt szükséges lehet a készülék szoftverének frissítése (84. oldal).

Lépésszámláló (külön megvásárolható)

A készülék fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során, vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusról is hasonló-

an mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

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

Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell (118. oldal).

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

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadterei, fedetlen helyen.
2. Kezdjük el a futást.

3. Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percre megállás nélkül.

4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentjük el.

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

Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót (118. oldal).

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

A kalibrációs képlet: a valós távolság (fussunk szabályos pályán) osztva a mért távolság és az aktuális kalibrációs tényező szorzatával = új kalibrációs tényező. Például: $1600 \text{ m} / (1580 \text{ m} \times 95) = 96,2$.

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Kalibr. tényező > Érték megadása** pontot.
3. Állítsuk be a kalibrációs tényezőt:
 - Amennyiben a mért távolság kisebb a ténylegesnél, a kalibrációs tényezőt növeljük.
 - Amennyiben a mért távolság nagyobb a ténylegesnél, csökkentjük a kalibrációs tényezőt.

Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót (118. oldal).

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**T.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

tempe

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

Búvár funkció (csak Descent™ Mk1)

Búvárkodásra vonatkozó figyelmeztetések

Vigyázat!

- A készülék búvár funkcióit kizárólag képzett búvárok használhatják. A készüléket egyedüli búvár számítógép-ként soha ne használjuk. A búvárkodásra vonatkozó megfelelő adatok megadásának elmulasztása súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű balesethez is vezethet.
- Gondoskodjunk arról, hogy teljes mértékben megértsük a készülék használatát, a kijelzett információkat, valamint tisztában legyünk a készülék korlátaival. Amennyiben kérdéseink, kétségeink vannak a készülékkel kapcsolatosan, búvárkodás előtt minden esetben tisztázzuk ezeket. Ne feledjük, saját biztonságunkért magunk felelünk.

- A dekompresziós betegség (DCS) veszélye mindig fennáll, búvár profiltól függetlenül, még akkor is, ha merülési terv vagy búvár készülék utasításait követjük. Semmilyen eljárás, búvár készülék, merülési terv sem szünteti meg teljességgel a dekompresziós betegség vagy oxigénmérgezés veszélyét. Egy adott személy pszichológiai felkészültsége napról napra változik. A készülék nem képes ezen változásokkal számolni. Erősen javasolt, hogy a dekompresziós betegség megelőzése érdekében a készülék jelentette korlátokon jóval beljebb maradjunk. Búvárkodás előtt erőnléti állapotunk felmérése céljából minden esetben szakorvossal konzultáljunk.
- Mindig használjunk háttér eszközt, műszereket, pl. mélységmérőt, víz alatt is működő nyomásmérőt, stoppert vagy órát. A készülékkel történő merülés során fontos, hogy a

dekompressziós táblázatokhoz hozzáférésünk legyen.

- Hajtsuk végre a bűvárkodást megelőző ellenőrzéseket: ellenőrizzük a készülék megfelelő működését, a beállításokat, az akkumulátorszintet, valamint a tartály nyomását.
- A készüléket bűvárkodás végzése céljából ne használja több személy. A bűvár profilok adott felhasználóra vonatkoznak, egy másik bűvár profiljának használata téves adatokat eredményezhet, amely súlyos sérüléshez, halálos kimenetelű baleset-hoz vezethet.
- Biztonsági okokból soha ne bűvárkodjunk egyedül. Minden esetben egy kijelölt társsal végezzük ezt a tevékenységet. Bűvárkodást követően adott ideig maradjunk másokkal, legyen társaságunk, mivel a dekompressziós betegség csak késleltetve vagy egy szárazon végzett tevékenység hatására jelentkezik.

- A készülék nem professzionális, üzletszerűen végzett bűvár tevékenységhez készült. Kizárólag szabadidős tevékenység segítésére szolgál. A professzionális, üzletszerűen végzett bűvárkodás olyan szélsőséges mélységekben és feltételek között történhet, amelyek nagyban megnövelik a dekompressziós betegség fellépésének veszélyét.
- Kizárólag úgy merüljünk légzőgázzal, hogy annak összetételét személyesen ellenőriztük, és a kapott értékeket betápláltuk a készülékbe. A tartály tartalmának ellenőrzését és az adatok betáplálását elmulasztva a merülési terv hibás adatokkal kerül összeállításra, és súlyos személyi sérülés, halálos kimenetelű baleset következhet be.
- Egynél több gázkeverékkel történő (gázváltásos) merülés jóval nagyobb kockázatot hordoz, mint amikor egyetlen gázkeverékkel bű-

várkodunk. A többféle gázkeverék használatából eredő veszélyek súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű baleset-hoz vezethetnek.

- Mindig gondoskodjunk a biztonságos emelkedésről. Gyors emelkedés megnöveli a dekompressziós betegség kialakulásának esélyét.
- A készüléken a dekompresszió kizárás funkció kikapcsolása jelentősen megnöveli a dekompressziós betegség veszélyét, amely súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű baleset-hoz vezethet. A funkciót saját felelősségünkre kapcsoljuk ki.
- Előírt dekompressziós biztonsági megálló elmulasztása súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű baleset-hoz vezethet. Soha ne emelkedjünk a kijelzett dekompressziós megálló mélységén túl.
- 3 és 5 méteres mélységek között minden esetben iktassunk be egy biztonsági megállót 3 perc időtarta-

rig, még abban az esetben is, ha dekompressziós megálló nincs előírva.

Bűvár módok

A Descent Mk1 készülék öt bűvár módot támogat. Mindegyik bűvár mód négy fázissal rendelkezik: bűvárkodást megelőző ellenőrző, felszíni kijelző, bűvárkodás alatti és bűvárkodás utáni fázissal.

Single Gas – egy gázkeverék – egyetlen gázkeverékkel történő bűvárkodásra szolgál.

Multi-Gas – több gázkeverék – több gázkeverék beállítását teszi lehetővé, valamint a bűvárkodás alatt az ezek között váltást. Ez a mód egy mederfenék gázt enged meg, és öt további keveréket a dekompresszióhoz vagy tartalékként.

MEGJEGYZÉS! A „nem dekompressziós hataérték” (NDL) és „idő a felszínig” (TTS) dekompressziós számításokhoz a tartalék ke-

verékek nem kerülnek felhasználásra egészen addig, amíg a búvárkodás során nem aktiváljuk ezeket.

Gauge – alap mérési adatok mód – négy alapvető mederfenék stopper funkcióval történő búvárkodást tesz lehetővé.

MEGJEGYZÉS! „Gauge” módban történő búvárkodást követően a készülék 24 órán át kizárólag „gauge” vagy apnea módban használható.

Apnea – szabadtüdős búvárkodást biztosít apnea specifikus adatokkal. Ez a mód nagyobb frissítési gyakorisággal működik.

Apnea Hunt – apnea vadászat – hasonlít az apnea búvár módhoz, de kifejezetten szigonypuskás vadászatra van hangolva. Az indítási és leállítási hangjelzések kikapcsolásra kerültek.

Búvár beállítások

Saját igényeinkre szabhatjuk a búvár funkció működését. Egyes beállítások csak adott búvár módokban érhetőek el. A búvárkodás megkezdése előtt is módosíthatjuk a beállításokat.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Dive Setup** (Búvár beállítások) pontot.

Gases – gázok – a gázkeveréket állíthatjuk be. Egy fenékgázt adhatunk meg, és öt kiegészítő gázkeveréket a dekompreszióhoz és tartalékként. Megadhatjuk a gáz oxigén és hélium tartalmát, és a készülék a maradékot mint nitrogén tartalmat kiszámolja.

Conservatism – óvatosság – a dekompreszió számításokhoz egy óvatossági szintet rendelhetünk. Nagyobb fokú óvatosság rövidebb fenékidőt és hosszabb emelkedési időt eredményez. A **Custom**

(egyéni) opcióval egyedi óvatossági tényezőt határozhatunk meg.

MEGJEGYZÉS! Fontos, hogy mielőtt egyedi értéket megadnánk, átlássuk a fokozatossági tényezők lényegét és működését.

Water Type – víz típus – a víz típusát adhatjuk meg.

PO2 – a dekompresziós részleges oxigénnyomás küszöbértéket adhatjuk meg *bar* mértékegységben. Megadhatjuk a PO2 figyelmeztetés és kritikus érték riasztás küszöbértékeit.

Alerts – riasztások – a mélységre és az időtartamra vonatkozó riasztásokat állíthatunk be. Az egyes búvár módokhoz eltérő riasztásokat élesíthetünk.

Apnea Surf. Alert – apnea felszíni riasztás – apnea felszíni időközök-re vonatkozóan állíthatunk be riasztást.

Safety Stop – dekompresziós biztonsági megálló – a biztonsági megálló időtartamát módosíthatjuk.

End Dive Delay – búvárkodás vége késleltetési idő – megadhatjuk azt az időtartamot, amelynek lejártával a készülék felszínre érkezést követően lezár és elment egy búvárkodási tevékenységet.

Backlight – háttérvilágítás – a búvár tevékenységekre vonatkozóan módosíthatjuk a háttérvilágítást.

Heart Rate – pulzusszám – a búvár tevékenységeknél be- és kikapcsolhatjuk a pulzuszámot. A **Stored Strap Data** (Mellkasi pánt adatok tárolása) opcióval engedélyezzük mellkasi pulzuszámot, pl. egy HRM-Swim™ vagy HRM-Tri™ mérő használatát, ekkor a búvár adatok mellett a szívritmus adatok is tárolásra kerülnek. A búvárkodás befejeztével a Garmin

Connect fiókunkban megtekinthetjük a mellkasi pulzusmérő által mért adatokat.

Double Tap to Scroll – dupla koppintás a váltáshoz – a funkciót engedélyezve a képernyőre kétszer koppintva léptethetünk a bűvár adatképernyők között.

Deco Lockout – dekompreszió kizárás – a dekompresziót kizáró funkciót kapcsolhatjuk ki. A funkció 24 órára letiltja a szimpla gázkeverékes és több gázkeverékes merüléseket, amennyiben valamilyen dekompresziós plafont három percnél hosszabban megsértjük.

MEGJEGYZÉS! Dekompresziós plafon megsértése esetén kikapcsolhatjuk a dekompreszió kizáró funkciót.

Bűvárkodás megkezdése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.

2. Válasszuk ki a bűvár módot (lásd 125. oldal).

3. Amennyiben szükséges, a **DOWN** gomb megnyomásával módosítjuk a bűvár beállításokat, pl. a gázkeverékeket, a víz típusát, valamint a riasztásokat (lásd 126. oldal).

4. Csuklónkat a vízből kidugva (a felszínen tartva) várjuk meg, amíg a GPS-műholdakkal a kapcsolat létrejön, és a **GPS** jelzés zöldre vált. Ahhoz, hogy a készülék a bűvárkodás kezdeti helyét rögzítse, GPS-műholdas kapcsolatra van szükség.

5. Nyomjuk meg a  gombot.

6. A merülés megkezdéséhez ereszkedjünk le a mélybe.

Amikor elérjük az 1,2 méteres mélységet, a tevékenység számláló automatikusan elindul.

Amennyiben a bűvárkodást úgy kezdjük meg, hogy nem válasz-

tunk bűvár módot, a készülék a legutoljára használt bűvár módot és beállításokat alkalmazza.

7. A **DOWN** gomb megnyomásával léptethetünk az adatképernyők és a bűvár iránytű képernyő között.

TIPPI! A képernyőre kétszer koppintva is válthatunk az adatképernyők között.

Amikor visszatérünk a felszínre, a készülék automatikusan lezárja és elmenti a bűvárkodást. Tartsuk csuklónkat kint a vízből ahhoz, hogy a készülék elmenthesse a bűvárkodás kilépési pontját.

Bűvár adatképernyők

Egy gázkeverékes vagy több gázkeverékes bűvárkodás során megtekinthetjük az aktuális merülési jellemzőket, a bűvár iránytűt, valamint az élet-tani (fiziológiai) adatokat (lásd „Elsődleges gázkeverék bűvár adatképernyő megtekintése” - 129. oldal; „Navigáció a bűvár iránytűvel” - 131. oldal; „Ki-

egészítő gázkeverék bűvár adatok megtekintése” - 132. oldal).

„Gauge” (alap mérési adatok) merülés során megtekinthetjük az aktuális merülési jellemzőket, a merülési stopperidőt, a bűvár iránytűt, és a pulzus adatokat (lásd „Bűvár stopperóra használata” - 133. oldal; „Navigáció a bűvár iránytűvel” - 131. oldal; „Kiegészítő gázkeverék bűvár adatok megtekintése” - 132. oldal).

Apnea vagy apnea vadászat bűvárkodás során megtekinthetjük az aktuális merülési jellemzőket, a felszíni időt, az utolsó merülés részletes adatait, pulzus adatokat, valamint a térképet (lásd „Bűvárkodás térképpel” - 133. oldal).

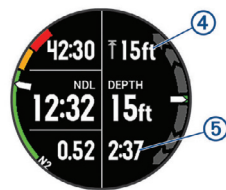
Elsődleges gázkeverék bűvár adatképernyő megtekintése

1. Egy gázkeverékes vagy több gázkeverékes (gázváltásos) merülés során léptessünk az első adatképernyőre.



①	A nitrogénkoncentrációjú (N ₂) szövet terhelési szintje. <ul style="list-style-type: none"> ■ Zöld: 0 és 79% közötti szövet terhelés. ■ Sárga: 80 és 99% közötti szövet terhelés. ■ Piros: 100% vagy nagyobb szövet terhelés.
②	Emelkedés vagy ereszkedés üteme. <ul style="list-style-type: none"> ■ Zöld: jó. Az emelkedés percenként 7,9 méternél kevesebb. ■ Sárga: mérsékelten magas. Az emelkedés percenként 7,9 és 10,1 méter közé esik. ■ Piros: túl magas. A percenkénti emelkedés 10,1 méternél nagyobb.
③	A részleges oxigénnyomás szint (PO ₂).

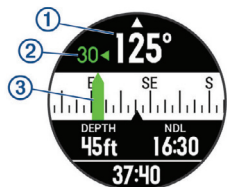
2. Amikor átlépjük a nem dekompresziós határérték (NDL) időt vagy egy biztonsági megállást hajtunk végre, az adatképernyő az emelkedési adatokat mutatja.



④	A biztonsági vagy dekompresziós megálló plafon magassága.
⑤	A biztonsági vagy dekompresziós megállásból hátralévő idő.

Navigáció a bűvár iránytűvel

1. Egy gázkeverékes, több gázkeverékes (gázváltásos) vagy „gauge” (alap mérési adatok) merülés esetén váltunk a bűvár iránytűre.



Az iránytű mutatja a tényleges irányt ①.

2. Az irány beállításához nyomjuk meg a ▲ gombot.

Az iránytű mutatja a beállított irányhoz ③ viszonyított eltérést ②.

3. Nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:

- Az irány nullázásához válasszuk a **Reset Heading** opciót.

- Az irány 180 fokkal történő módosításához válasszuk a **Set to Recip.** opciót.

MEGJEGYZÉS! Az iránytűn a megfordított irányt egy piros jellel látható.

- Balra vagy jobbra történő, 90 fokos irányváltáshoz válasszuk a **Set to 90L** (90 fokkal balra) vagy **Set to 90R** (90 fokkal jobbra) pontokat.

- Az irány törléséhez válasszuk a **Clear Heading** pontot.

Kiegészítő gázkeverék búvár adatok megtekintése

Egy gázkeverékes, több gázkeverékes (gázváltásos) vagy „gauge” (alap mérési adatok) merülés esetén váltsunk a harmadik adatképernyőre.



①	Aktuális pulzustartományunk. MEGJEGYZÉS! Búvárkodás alatt kizárólag a csukló pulzuszámoló által mért adatokat láthatjuk. ■ Szürke: 1. tartomány. ■ Kék: 2. tartomány. ■ Zöld: 3. tartomány. ■ Narancssárga: 4. tartomány. ■ Piros: 5. tartomány.
②	A központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje az egy gázkeverékes vagy több gázkeverékes (gázváltásos) merülés alatt. ■ Zöld: jó. 0 és 79% közötti a központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje. ■ Sárga: 80 és 99% közötti a központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje. ■ Piros: 100% vagy magasabb az idegrendszer oxigénmérgezési szintje.

Búvár stopperóra használata

1. Kezdjük meg a „Gauge” (alap mérési adatok) merülést.
2. Léptessünk a stopperóra képernyőre.



3. Nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Reset Avg. Depth** (Átlagos mélység nullázása) pontot, ezzel az átlagos mélységet aktuális mélységünkre állítjuk.
4. Nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Start Stopwatch** (Stopperóra indítása) pontot, ezzel az átlagos mélységet aktuális mélységünkre állítjuk.
5. Válasszunk az alábbiak közül:

- A stopperóra használatának befejezéséhez nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Stop Stopwatch** (Stopperóra leállítása) pontot.
- A stopperóra újraindításához nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Reset Stopwatch** (Stopper nullázása) pontot.

Búvárkodás térképpel

Apnea felszínre jövelekek során megtekinthetjük a térképet.


1. Apnea búvárkodás során léptessünk a térképre.
 2. Nyomjuk meg a gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
 - A térképen történő pásztázáshoz, kicsinyítéshez, nagyításhoz válasszuk a **Pan/Zoom** pontot.
- TIPP!** A gombbal válthatunk a felfelé és lefelé irányuló pásztázás, a balra és jobbra irányuló pásztázás, valamint a nagyítás-kicsinyítés között. A gombot

hosszan lenyomva a célkereszt által kijelölt pontot választjuk ki.

- A pozíció megjelöléséhez válasszuk a **Save Location** (Hely mentése) pontot.

Felszíni pihenő widget megtekintése


A widget mutatja a felszíni szünet idejét, a szövet terhelést, valamint a központi idegrendszer oxigénmérgezési szintjét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** gombot.
2. A  gombot lenyomva megtekinthetjük a testszövetre vonatkozó adatokat, valamint az oxigén tűréshatár egységeket (OTU).

Búvár napló widget megtekintése

A widget egy rövid összefoglalót ad a legutolsó, rögzített merülésről.

1. A felszíni pihenő widgeten nyomjuk meg az **UP** gombot.

2. A  gombot lenyomva megtekinthetjük további adatokat tekinthetünk meg a merülésről.
3. Válasszuk ki egy merülést.
4. Válasszuk egy opciót:

- A tevékenység kiegészítő adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Details** (Részletek) pontot.
- A tevékenységben az apnea merülések egyikének a részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Dives** (Merülések) pontot, majd válasszuk ki a merülést.
- A **Map** (Térkép) pontot választva a tevékenységet térképen is megtekinthetjük.

MEGJEGYZÉS! A készülék mutatja a belépési és kilépési helyeket, amennyiben merülés előtt és után megvártuk a GPS-műholdas kapcsolat létrejöttét.

- A tevékenység mélység profiljának megtekintéséhez válasszuk

a **Depth Profile** (Mélység profil) pontot.

- A tevékenység hőmérsékleti profiljának megtekintéséhez válasszuk a **Temperature Profile** pontot.

Merülés tervezés

A készülékkel megtervezhetjük a jövőbeni merüléseket. A készülék képes a „nem dekompresziós határérték” (NDL) idő kiszámítására, valamint dekompresziós tervek készítésére. Merülés tervezésekor a számítások során a készülék a korábbi merülésekből származó maradék szövet terhelési értékeket használja fel.

„Nem dekompresziós határérték” (NDL) idő kiszámítása

A készülék alkalmas a jövőbeni merülés „nem dekompresziós határérték” (NDL) idő vagy a maximális mélység kiszámítására. Ezek a számítások a

következő merüléshez nem kerülnek elmentésre, erre nem vonatkoznak.

1. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Plan Dive** (Merülési terv) > **Compute NDL** (NDL kiszámítása) pontot.

2. Adjuk meg egy oxigén százalékot.

3. Válasszuk az alábbiak közül:

- Az NDL idő kiszámításához válasszuk az **Enter Depth** (Mélység megadása) pontot, majd adjuk meg a merülés tervezett mélységét.
- A maximális mélység kiszámításához válasszuk az **Enter Time** (Idő megadása) pontot, és adjuk meg a tervezett merülési időtartamot.


Az NDL visszaszámláló óra, a mélység, és a maximális működési mélység (MOD) megjelenik.

4. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
5. Válasszuk az alábbiak közül:

- A kilépéshez válasszuk a **Done** (Kész) pontot.
- A merülést újabb ütemekkel bővíthetjük az **Add Repeat Dive** (Ismételt merülés hozzáadása) ponttal. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Dekompressziós terv készítése

Dekompressziós terveket hozhatunk létre, melyeket a későbbi merülésekhez elmenthetünk.


1. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Plan Dive** (Merülési terv) > **Deco Plans** (Dekompressziós tervek) > **Add New** (Új hozzáadása) pontot.
2. Nevezzük el a dekompressziós tervet.
3. Válasszuk egy opciót:
 - A **PO2** pontot kiválasztva adjuk meg bar mértékegységben a maximális részleges oxigénnyomást.

MEGJEGYZÉS! A készülék a gázváltáshoz használja a PO2 értéket.


- A **Conservatism** (Óvatosság) beállítással a dekompressziós számítások során figyelembe veendő óvatossági tényezőt határozhatjuk meg.
 - A **Gases** (Gázok) pontban a gázkeverékeket állíthatjuk be.
 - A **Bottom Depth** (mederfenék mélység) ponttal a maximális mélységet adjuk meg.
 - A **Bottom Time** (Fenekidő) pontban a mederfenéken töltött időt adhatjuk meg.
4. Válasszuk a **Save** (Mentés) pontot.

Dekompressziós terv megtekintése és végrehajtása


Az aktuális merülési beállításokat felülírhatjuk a dekompressziós terv beállításával.

1. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Plan Dive** (Merülési terv) > **Deco Plans** (Dekompressziós tervek) pontot.
2. Válasszuk egy dekompressziós tervet.
3. Amennyiben szükséges, a dekompressziós terv megtekintéséhez válasszuk a **View** (Megtekint) pontot, majd nyomjuk meg a **BACK** gombot.
4. Az **Apply** (végrehajt) pontot választva az aktuális merülési beállításokat felülírjuk a dekompressziós terv beállításával.

Dekompressziós terv szerkesztése

1. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Plan Dive** (Merülési terv) > **Deco Plans** (Dekompressziós tervek) pontot.
2. Válasszuk egy dekompressziós tervet.
3. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Az **Edit** ponttal a dekompressziós terv részleteit módosíthatjuk.
 - A **Rename** (Átnevez) ponttal a dekompressziós terv nevét módosíthatjuk.
4. Módosítsuk az adatot.

Dekompressziós terv törlése

1. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Plan Dive** (Merülési terv) > **Deco Plans** (Dekompressziós tervek) pontot.
2. Válasszuk egy dekompressziós tervet.

3. Válasszuk a **Delete** (Törlés) pontot, majd a ✓-t.

Repülés tiltási idő

Merülést követően a ✂ ikon jelenik meg az alapértelmezett óra számlapon, valamint egy órában kifejezett repülés tiltási időtartam. Ezen időtartam alatt tilos repülni. „Gauge” (alap mérési adat) merülést vagy olyan merülést követően, amelynél nem tartottuk be a dekompresziós tervet, a repülés tiltási idő 48 óra.

TIPPI! A repülés tiltási idő jelzést egyedi óra számlaphoz is hozzáadhatjuk.

Javaslatok az óra bűváruha melletti viseléséhez

- Vastag bűváruházat feletti viseléshez használjunk az extra hosszú szilikon bűvár szíjat.
- Titánium óra szíj esetében a szíj meghosszabbításához használjuk a toldót ①.



- A pulzus pontos mérése érdekében ellenőrizzük, hogy a bűváruha és az egyéb csuklón viselt készülékek nem zavarják meg a csukló alapú pulzuszámológó működését.

Készülék információk

fēnix 5/5S/5X / quatix 5 / Descent Mk1 műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
Akkumulátoros működési idők	lásd a következő oldalon
Vízállóság	10 ATM - 100 m-es vízmélységnek megfelelő nyomással szemben vízhatlan marad a készülék. Lásd a garmin.hu/vizallo oldalon. (Descent Mk1: megfelel a CSN EN 13319 szabványnak).
Üzemi hőmérséklet	-20°C ... +50°C
Víz alatti üzemi hőmérséklet (Descent Mk1)	0°C ... +40°C
Töltési hőmérséklet	0°C ... +45°C
Rádiófrekvencia	ANT+ 2.4 GHz @ -1 dBm névleges. Bluetooth 2.4 GHz @ 0 dBm névleges; Wi-Fi 2.4 GHz @ 12 dBm névleges
Rádió protokollok	ANT+ vezeték nélküli protokoll; Bluetooth Smart eszköz; Wi-Fi adatkapcsolat (egyes modelleken)

Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzuszámológó, a tevékenység fi-

gyelés, az okostelefon értesítések, valamint a háttérvilágítás használatának intenzitásától. A használt módtól függő jellemző működési időket lásd a következő oldali táblázatban.

fēnix 5 / quatix 5 működési idő	fēnix 5S működési idő	fēnix 5X működési idő	Descent Mk1 működési idő	Mód
Legfeljebb két hét	Legfeljebb 9 nap	Legfeljebb 12 nap	Legfeljebb 12 nap	Okosóra mód tevékenység figyeléssel és folyamatos (24/7) csukló alapú pulzuszórással
Legfeljebb 24 óra	Legfeljebb 14 óra	Legfeljebb 20 óra	Legfeljebb 20 óra	GPS-mód csukló alapú pulzuszórással
Legfeljebb 75 óra	Legfeljebb 40 óra	Legfeljebb 50 óra	Legfeljebb 35 óra	UltraTrac GPS-mód gíroszkóp alapú pozíció becsléssel
			Legfelj. 40 óra	Bűvár mód

HRM-Tri pulzusmérő műszaki adatai

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

Adatkezelés

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

USB-kapcsolat bontása

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

- Végezzük el a következő műveletet:
 - Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.

- Macintosh számítógépen húzzuk a kötetet a kukára.

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

Fájlok törlése

Figyelem!

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

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

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

Készülék karbantartása

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

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

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

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

A bőr szíjat tartsuk szárazon. A bőr szíjjal ne üsszünk, ne zuhanyozzunk. A víz tartósan károsíthatja a bőr szíjat.

Tisztítás

Figyelem!

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

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

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

Bőr szíjak megtisztítása

1. Száraz ruhával töröljük át a bőr szíjakat.
2. Bőr ápolóval tisztítsuk meg, töröljük át a szíjakat.

QuickFit™ szíjak cseréje



1. A QuickFit szíjon lévő kallantyú to-lókat csúsztassuk el, majd vegyük le a szíjat az óráról.
2. Az új szíjat illesszük az órához.
3. Nyomjuk a szíjat a helyére.

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

4. A túloldali szíj cseréjéhez ismételjünk meg az 1-3. lépéseket.

Fém óraszíj állítása

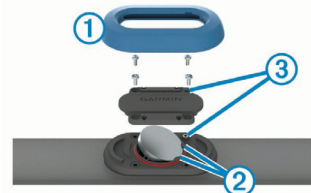
Amennyiben óránk fém szíjjal van ellátva, a szíj hosszának állításával forduljunk óráshoz, ékszerészhez.

Extra hosszú bűvár szíj

A szíjjal különösen vastag bűvár ruhán is viselhetjük a készüléket.

Elemcsere a pulzsmérőben

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



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

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

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

- Helyezzük vissza az előlő fedelet, majd csavarjuk vissza a négy csavart.

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

- Helyezzük vissza a köpenyt.

Elemcserét követően előfordulhat, hogy a mérőt és a fénix / quatix készüléket újra kell párosítanunk.

Hibaelhárítás

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a ké-

szüléken, és ezzel módosítottuk a nyelvi beállításokat.

- Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
- Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a ▲ (START) gombot.
- Görgessünk a listában az utolsó előtti elemre, majd nyomjuk meg a ▲ (START) gombot.
- Nyomjuk meg a ▲ gombot.
- Válasszuk ki a kívánt nyelvet.




Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A fénix 5/5S/5X / quatix 5 óra Bluetooth Smart technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis. A kompatibilis okostelefon listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- A telefont és a készüléket hozzuk

10 méteres távolságon belül.

- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect Mobile alkalmazást, válasszuk a -t vagy -t, majd válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása**-t a párosítás módba lépéshez.
- A készüléken nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot, majd a  ikont kiválasztva kapcsoljuk be a Bluetooth technológiát és lépünk párosítás módba.

Készülék újraindítása lefagyás esetén

- Nyomjuk le a **LIGHT** gombot legalább 25 másodperc hosszan.
- Engedjük fel a **LIGHT** gombot, majd nyomjuk le újra 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

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

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

Műholdas kapcsolat létesítése

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

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

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
 - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Con-

nect Mobile alkalmazáson keresztül.

- USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.

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

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

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

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

A belső hőfokmérő működését befolyásolhatja saját testhőmérsékletünk. A pontos hőmérséklet megállapításához vegyük le a karórát, majd várjunk

20-30 percet, vagy használjunk külön megvásárolható temperatúra mérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

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

- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét (116. és 106. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez (96. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (83. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** - (6. oldal) parancsot.

- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést (59. oldal).
- Olyan Connect IQ óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre. Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot.
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (83. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (28. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (29. oldal).
NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.

Tevékenység figyelés

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

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

Amennyiben a napi lépésszám közben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállításra kerüljön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

- Viseljük az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
- Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.
MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatás-

kor, ruha hajtogatáskor, tapsolás-kor – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik

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

1. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (86. oldal);
 - A Garmin Connect Mobile alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (86. oldal).
2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

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

A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

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

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.

Az intenzitás percek számláló villog

Amikor olyan intenzitással végezzük az edzést, amellyel a megfelelő időtartam megléte esetén közelebb kerülünk az intenzitás percekben kitűzött cél teljesítéséhez, az intenzitás percek számláló villog.

Legalább 10 percen át megszakítás nélkül folytassuk az edzést közepes vagy nagy intenzitással.

Az aktív percek számláló nem villog tovább.

További információk

Forduljunk a Garmin vizszonteladóhoz, ügyfélszolgálathoz.

Garmin ügyfélszolgálat

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

Függelék

Adattípusok

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

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

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

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

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

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

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

500m tempó – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

Aerob EH – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

Akkumulátorszint – az akkumulátor töltöttségi szintje.

Állásidő – az aktuális tevékenység során az az időtartam, amely alatt álltunk, nem haladtunk.

Anaerob EH: az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

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

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzus-

szám százalék (maximális pulzusszám-ból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Átl. bal telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. bal PPP – Az aktuális tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcscsöge.

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

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

Átl. csapás/perc. – Úszás – Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti karcsapások átlagértéke.

Átl. csapás/perc. – Evezés – Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti húzások átlagértéke.

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

Átl. csapáshossz – Evezés - Az aktuális tevékenység során az egy húzással megtett átlagos távolság.

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

Átl. emelkedés – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

Átl. függ. arány. – Az aktuális táv során a függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagolt aránya.

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

Átlagos GCT – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.

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

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

Átl. jobb telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. jobb PPP – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcscsöge.

Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átl. menetsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlagsebesség.

Átl. összsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagsebessége.

Átl. PCO – Az aktuális tevékenységre során a pedálfelület középpont eltolódás átlagértéke.

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

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

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átl. sülyledés – Az aktuális tevékenység átlagos ereszkedési távolsága.

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

Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Bal PPP – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Bal teljesítmény fázis – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal

megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Barom. nyomás – A kalibrált aktuális nyomás.

Cél pozíció – A végcél pozíciója.

Célirány – Pillanatnyi pozíciónktól a cél felé mutató irány.

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

Csapás – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.

Csapásszám idő – Az aktuális szakasz összesített csapásszáma.

Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

Csapás távolság – Úszás – Egy csapás alatt megtett távolság.

Csapás távolság – Evezés – Egy húzás alatt megtett távolság.

Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

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

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

Első fokozat – ADi2 érzékelő által érzékelt első áttételi fokozat.

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

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

Érk. idő köv. útpont – A következő útponthoz a becsült érkezési idő (az útpont helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Erőnléti állapot – Teljesítőképességünkről ad valós idejű képet.

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

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

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

Fokozatok – Az első és hátsó sebességfokozat a sebességfokozat érzékelő szerint.

Fokozat áttétel – Az első és hátsó fogaskerekeken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.

Fokozat combo – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.

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

Függőleges arány – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Függőleges seb. – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

Függőleges seb. a célig – Adott magasságra történő emelkedés, süllyedés sebessége. Navigáció alatt jelenik meg.

Függőleges táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél közötti magasságkülönbség. Navigáció alatt jelenik meg.

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

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

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

GPS – a GPS-jelek erőssége.

GPS irány – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíciomeghatározás alapján.

GPS magasság – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíciomeghatározás alapján.

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

Hátsó – A Di2 érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

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

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Idő állva – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő állva kör – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő nyeregben – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő nyeregben kör – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

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

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

Időköz ideje – Az aktuális szakasz stopperideje.

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

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

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

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

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

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

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

Int. csapás/perc – Az aktuális szakasz során egy percre jutó csapások átlagértéke.

Int. csapástip. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

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

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

Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

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

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

Iránytű irány – A haladási irány az iránytű szerint.

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

Izom O2 % telít. – Az aktuális tevékenység a becsült izom oxigén szaturációja százalékértékben.

Jobb PPP – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Jobb teljesítmény fázis – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmenyisége.

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

Kör bal telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör bal PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshöge.

Kör csapásszám – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.

Kör csapásszám – Evezés – Az aktuális kör során a húzások száma.

Kör csapástávolság – Úszás – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

Kör csapástávolság – Evezés – Az aktuális kör során az egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

Kör csapássz./perc – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

Kör csapássz./perc – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.

Kör lépés hossz – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

Kör emelkedése – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

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

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

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

Kör GCT – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.

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

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

Kör jobb telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör jobb PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshöge.

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

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

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör PCO – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.

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

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

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Kör Swolf – Az aktuális kör SWOLF száma.

Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Körny. nyomás – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.

Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

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

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

Lépések – A lépésszámlálóval rögzített lépések száma (bal és jobb).

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

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

Magasság – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

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

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

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

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

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

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

Max. teljesítmény – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

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

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

Mozgási idő – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozogtunk, haladtunk.

Multisport idő – Multisport tevékenység során az sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a váltásokat is.

Munka – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojoule-ban.

Napkelte – A napkelte GPS pozíciónkban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciónkban jellemző időpontja.

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

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

Pálya – A kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes vonal iránya. Ez az útirány mint tervezett vagy kijelölt útvo-

nal tekinthető (csak navigáció mellett jelenik meg).

PCO – Pedálfelület középponti eltolódás. A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.

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

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

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója.

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

Pozíció – Pillanatnyi pozíciónk a kiválasztott helyformátum szerint.

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

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

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

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

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Siklásarány – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

Siklásarány célig – A vízszintes és a függőleges távolság arány, amely a célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).

Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

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

Teljes hemoglobin – Az aktuális tevékenység során a becsült izom oxigén-szint összérték.

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

Teljesítmény – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

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

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

Tempó – Az aktuális tempó.

Tempó - átlagos – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

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

U. csapáshossz – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

U. kör csapás/perc – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

U. kör csapás/perc – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

U. kör csapássz – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.

U. kör csapássz – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.

U kör csapástávolság – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

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

U. kör SWOLF – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.

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

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

Utolsó hossz tempó – Az utolsó medencehossz átlagos tempója.

Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

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

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

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

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

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

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

U. kör pulzus – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó köridő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

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

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

Utolsó táv idő – Az utolsó szakasz során megtett távolság.

Zónában töltött idő – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

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

FTP besorolások

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

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

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

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

Gumiabroncs méretek és kerületek

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Szoftver felhasználói szerződés

A FĒNIX® 5/5S/5X / QUATIX® 5 / DESCENT MK1 HASZNÁLTATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSben FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéséhez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportálja a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

BSD 3 felhasználói szerződés

© Szerzői jogok fenntartva: 2003-2010, Mark Borgerding.

Minden jog fenntartva.

A forgalmazás és használat akár forrás, akár bináris formában, akár átalakítással, akár anélkül történik, az alábbi feltételek teljesülése esetén megengedett:

- A forráskód forgalmazása esetén megtörténik a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzés feltüntetése, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listájának, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozat feltüntetése.
- A bináris formában történő forgalmazás során a bináris formának elő kell állítania a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzést, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listáját, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozatot és/vagy a forgalma-

zással együtt járó egyéb anyagokat.





- Külön előzetes, írásba foglalt engedély nélkül sem a szerző, sem bármely együttműködő fél neve nem kerülhet felhasználásra a jelen szoftverből származtatott termékek támogatásához, reklámozásához.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOGTULAJDONOSOK VALAMINT AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK „ÚGY AHOGY VAN” FORMÁBAN BOCSÁTJÁK FELHASZNÁLÁSRA, ÉS BÁRMINEMŰ ÍROTT VAGY HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A KERESKEDELMI VAGY ADOTT CÉLÚ HASZNÁLATRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁST) MEGTAGADNAK. A SZERZŐI JOGTULAJDONOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK SEMMILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT SEM VÁLLALNAK FELELŐSSÉGET BÁRMILYEN KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLET-

LENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYSZI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVÉKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENŰL ATTÓL, HOGY BÁRMILYEN EGYÉB FELELŐSSÉGI VISZONY, ELMÉLET MIT ÁLLÍT, ALAPULJON EZ AKÁR SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGVÁLLALÁSON, VÉTKES CSELEKMÉNYEN (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT VAGY EGYÉB CSELEKMÉNYT), AMELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL BÁRMILYEN MÓDON EREDEZTETHETŐ, MÉG ABAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

Piktogramok jelentése

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

	Váltóáram. A készülék váltóáramról történő működtetésre alkalmas.
	Egyenáram. A készülék kizárólag egyenáramról működtethető.
	Biztosíték. Biztosíték helyét, paramétereit jelöli.
	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2002/96/EC sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.

Tárgymutató

A

adat
-képernyők 97
-megosztás 85
-tárolás - pulzusmérő 31
- átmásolás 125
átmásolás
adatképernyő váltás 105
adatmegosztás 84-85
adatmezők 97, 149
akkumulátor
töltése 2
működési idő 139
kímélő használat 106
alkalmazások
okostelefon 82-83
alvás figyelés 57
ANT+ mérők 117-121
Auto Lap 108
Auto Pause 103
automatikus cél
meghatározás 56
automatikus sífutás
(siklás) észlelés 8

B

barométer 78, 110
beállítások 90-117

becsült befejezési idő 43
belső tevékenységek 7
Bluetooth-funkció 81-89

C

célok 51, 65, 98
Connect IQ 89-90
csapásérzékelés 96
csukló alapú
pulzusmérés 26

E

ébresztés 68
edzés
képernyők 97
-tervek 61-68
edzési hatások 49
edzési terhelés 43
edzésterv
letöltése 60
ejtőernyős ugrás 10
elemcsere 127
értesítések 82
északi viszonyítás 108-109

F

felépülés 42
felhasználói adatok 51

függőleges oszcilláció 32-35
futás 8
futási dinamika 32

G

Garmin Connect 84
Garmin Express
regisztráció 4
szoftver frissítés 86, 115
GLONASS 96
golfozás 14-17
gombok
lezárása 95
GPS-vevő 7-8
Csoport követés 86

H

hangjelzések 10, 114
háttérvilágítás 116
hely mentése 76
hibaelhárítás 144
hosszok 12
hőmérséklet 91, 122,
139, 146

I

idő
riasztások 98
beállítások 115

formátum 115
iránytű kalibrálás 108

J

jumpmaster funkció 10

K

kalibrálás
magasságmérő 109
iránytű 108
kalória riasztás 98
kerékpáros mérők 119
kerékpározás 8
készletli mód 106
készülékazonosító 117
koordináták 157
körutazás 73
körülöttem funkció 77

L

lépésszámláló 120
lezárás, gombok 95

M

magasságmérő
kalibrálás 109
medence méret 96
mentés, tevékenység 6

mértékegység 117
metronóm 9
multisport 10
Mutat és Megy 74
műszaki adatok 139

N

napló
letöltése számítógépre 86
napkelte 69
naplemente 69
navigáció 70
Mutat és megy 74
útponok 71
nyelv 114
nyílt vízi úszás 13
nyomvonalak 74, 96

O

okostelefon
alkalmazás 82-83
párosítás 3
óraszíj (fém) állítás 143

P

párosítás
ANT+ mérők 118

okostelefon 3
profi sportolók 54
profilok
felhasználói 51
pulzusszám
riasztások 97
tartományok 52
pulzustartományokban
töltött idők 79-80

Q

QuickFit szíjak 143

R

regenerálódási idő 42
regisztráció 4
rendszerbeállítások 114
riasztások 98
óra 68
pulzus / kalória /
idő / távolság 98-99

S

sebesség 99
sebesség és tempó
közötti váltás 114
sielés 8
snowboardozás 8

stopper 69
SWOLF pontszám 12, 151
számláló
 visszaszámláló 68
számlapok 89, 107
személyes rekordok 67
szjak 127
szoftver
 felhaszn. szerz. 165
 frissítés 85, 86
 verziószám 117
szoftver felh. szerz. 165

T

talaj érintési idő 33, 35
távolság
 riasztás 98
teljesítmény
 riasztás 54, 119
 értesítések 38-39
tempe hőfokmérő 122
tempó és sebesség
 közötti váltás 114
térképek
 pásztázás 75
 navigáció 76
 frissítés 4
tevékenységek

 mentése 6
 indítása 5
tevékenység figyelés 56
tisztítás 142
töltés 2
törlés
 összes saját adat 145
 napló 81
 tevékenység 6, 79
 fájl 141
TracBack 6, 74
triathlon edzés 10-11
TruSwing funkció 17
túrázás 8

U

újraindítás lefagyáskor 145
UltraTrac 96, 105
USB
 kapcsolat bontása 141
úszás 12
ütem
 riasztás 119
 mérő (metrónom) 9
 pedálütemmérő 119
ütés elemzés (golf) 17

V

váltás a tempó
 és sebesség között 114
váltott ütemű edzések 61
vezérlők menü 116
VIRB távvezérlő 91
virtuális edzőpartner 64
visszaszámlálási idő 68
vízállóság 139
VO2 max. érték 162
widgetek 2, 89, 90
Wi-Fi 88

Z

zóna
 időzóna 115
 teljesítmény 54