

INSTINCT™



Tartalom

Bevezető	1	Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén.....	14
Kezelőgombok	1	Pulzusszám widget megtekintése..	14
Készülék töltése	2	Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé.....	15
Okostelefon és a készülék párosítása..	3	Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása	15
Terméktámogatás és frissítések.....	4	Edzés	16
Garmin Express felület beállítása	4	Felhasználói profil beállítása	16
Tevékenységek	5	Edzési célok.....	16
Tevékenység indítása	5	Tudnivalók a pulzustartományokról.....	17
Tippek a tevékenység rögzítéséhez.	5	Tevékenység figyelés	19
Tevékenység leállítása	6	Automatikus cél funkció	19
Egyedi tevékenység	6	Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv	20
létrehozása	6	Alvás figyelés mód	20
Beltérben végzett tevékenységek.....	7	Intenzitás percek.....	21
Futópád távolság kalibrálása	8	Intenzitás percek számítása	22
Szabadtéri tevékenységek	8	Garmin Move IQ™ események	22
Sí lesiklások megtekintése.....	9	Tevékenység figyelés beállításai....	22
Futás az ütemmérővel (metronómmal).....	9	Edzésterv	23
Úszás.....	10	Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése	23
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata	10	Edzés indítása	24
Tippek úszó tevékenységekhez	11	Edzésnaplár	24
Pihenők beiktatása medencei úszásnál	12	Váltott ütemű edzések	25
Edzés a drill naplóval.....	12	Váltott ütemű edzés létrehozása...	25
Pulzusmérés funkciók	13	Váltott ütemű edzés indítása.....	26
Csukló alapú pulzusszámmérés.....	13	Váltott ütemű edzés leállítása	26
Karóra viselése	13		

Virtuális edzőpartner használata	27	Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra	46	Mérők beállításai	63
Edzési cél beállítása	27	Garmin Explore™	46	Írányító beállítások	63
Edzési cél elvetése	28	A készülék személyre szabása	46	Magasságmérő beállítása	65
Verseny egy korábbi tevékenység ellen	28	Widgetek (információs ablakok)	46	Barométer beállítása	65
Személyes rekordok	29	Widget sor beállítása	48	Térkép funkciók beállítása	66
Személyes rekordok megtekintése	29	inReach távvezérlő funkció	49	Navigációs beállítások	67
Személyes rekord visszaállítása	29	Tevékenység és alkalmazás beállítások	51	Térkép funkciók beállítása	67
Személyes rekordok törlése	30	Adatképernyők beállítása	53	Célirány beállítások	67
Összes személyes rekord törlése	30	Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez	54	Navigációs riasztások	68
Óra	30	Riasztások	54	Rendszerbeállítások	68
Ébresztő beállítása	30	Auto Lap® funkció	57	Idő beállítása	69
Visszaszámláló időzítő	31	Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció	58	Háttérvilágítás beállítása	70
Stopper használata	31	Automatikus mászás funkció	59	Gomb funkciók beállítása	70
A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal	31	3D-s sebesség és 3D-s távolság	59	Mértékegység beállítása	70
Óra riasztás beállítása	32	Kör gomb funkció be- és kikapcsolása	60	Készülékinformációk	71
Navigáció	32	Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)	60	E-címke szabályozási és megfelelési információk	71
Aktuális pozíciónk mentése	32	UltraTrac GPS-pozíció rögzítés	61	Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők	71
Mentett hely szerkesztése	33	Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása	61	Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása	71
Magasságmérő, barométer és irányító (ABC) megtekintése	33	Tevékenységi lista testreszabása	61	Sebesség- és pedálütemmérő használata	72
Útpont kivetítése	33	Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása	62	Lépésszámláló	73
Navigáció cél felé	34	Vezérlő menü beállítása	62	Lépésszámláló kalibrálása	73
Pálya létrehozása és követése a készüléken	34	Óra számlap személyre szabása	63	Lépésszámláló kalibrálása manuálisan	73
Ember a vízben (MOB) navigáció	34			Lépésszámláló sebesség és távolság megadása	74
Mutat és megy navigáció	35			tempe™	75
Navigáció a kiindulási pontba	35				
Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához	36				
Navigáció leállítása	37				
Terület méretének kiszámítása	37				
Térkép	37				
Térkép megtekintése	37				
Napló	38				
Napló használata	38				
Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése	39				
Összesített adatok megtekintése	39				
Kilométerszámláló használata	39				
Tevékenységek törlése	40				
Napló törlése	40				
Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	40				
Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása	41				
Értesítések kezelése	42				
Bluetooth funkció kikapcsolása	42				
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása	42				
Elveszett telefon megkeresése	43				
Garmin Connect	43				
Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül	44				
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül	45				

Készülék információk.....	75
Instinct műszaki adatai	75
Tudnivalók az akkumulátorról	76
USB-kapcsolat bontása	76
Fájlok törlése.....	77
Készülék karbantartása	77
Tisztítás, ápolás.....	77
Tisztítás.....	78
Szíjak cseréje	78
Hibaelhárítás	79
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg	79
Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?.....	80
A telefon nem csatlakozik a készülékhez.....	80
Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiás érzékelőmet?.....	81
Készülék újraindítása lefagyás esetén.....	81
Gyári beállítások visszaállítása	81
Műholdas kapcsolat létesítése	82
GPS-vétel minőségének javítása	82
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan	83
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása	83
Tevékenység figyelés	84
A napi lépésszám nem jelenik meg.....	84

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik	84
A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik.....	84
A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik.....	85
Az intenzitás percek számláló villog.....	85
További információk.....	85
Függelék.....	86
Adattípusok.....	86
Gumiabroncs méretek és kerületek....	94
Szoftver felhasználói szerződés.....	96
BSD 3 felhasználói szerződés.....	96
Garmin ügyfélszolgálat	97

Bevezető

Vigyázat!

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

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

Kezelőgombok



① LIGHT CTRL	A háttérvilágítás be- és kikapcsolása. Hosszan lenyomva bekapcsoljuk a készüléket, illetve a vezérlő menüt tekintethetjük meg.
② GPS	Tevékenység indítása, leállítása, tevékenység lista megtekintése. Menüopció kiválasztása. Hosszan lenyomva megtekinthetjük a GPS koordinátákat és menthetjük a jelenlegi helyünket.
③ BACK SET	Röviden lenyomva visszalépés az előző képernyőre. Hosszan lenyomva bármely képernyőről az óra képernyő jelenik meg.
④ DOWN ABC	Léptetés a widgetek, menük között. Hosszan lenyomva, a magasságmérő, a barométer és iránytű (ABC) jelenik meg.
⑤ UP MENU	Léptetés a widgetek, 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 FELEDJÜK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük (62. oldal).

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



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

Widgetek megtekintése

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

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

Készülék töltése

Vigyázat!

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

Figyelem!

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

razra az érintkezőket és az azokat övező részeket. Lásd a tisztítási utasításokat a függelékben.

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



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 készülé-

ket ne az okostelefon Bluetooth® beállításából, hanem a Garmin Connect™ Mobile alkalmazáson keresztül csatlakoztassuk az okostelefonhoz.

1. Az okostelefon alkalmazás tárából 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 **CTRL** gombot.

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

TIPP! A **MENU** gombot hosszan lenyomva és a **Beállítások > Telefon párosítás** pontot kiválasztva manuálisan váltunk át párosítás módba.

4. A készülék Garmin Connect fiókhöz történő hozzáadásához vá-

lassunk 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  vagy ... menüben, válasszuk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Terméktámogatás és frissítések

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

alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

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

Garmin Express felület beállítása

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

Tevékenységek

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

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness metrikus pontossági adatokról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Tevékenység indítása

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

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

kat a kiegészítő információk megadásához.

4. Amennyiben szükséges, várjunk, amíg az ANT+® mérővel 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 **GPS** gombot.

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

Tipppek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (2. oldal).
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **GPS** gombot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
 - A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módra történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés** pontot.
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
 - 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.
 - A **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék viszszenavigál a kiindulási helyig.

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

- Karóra módra történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk a **Elvetés > Igen** pontot.

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

Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **GPS** 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, válasszunk 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. Triatlon(2).
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. végezzük el az adatképernyők vagy automatikus funkciók testreszabását.
 - A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.

6. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, vagy fedett pályás futáshoz is használható. Beltéri edzés során a GPS-vevő kikapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. 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).

Futópad távolság kalibrálása

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

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet (5. oldal), és fussunk le legalább 1 km-t rajta.
2. A futás befejezése után nyomjuk meg a **GPS** gombot.
3. Válasszuk az alábbiak közül:

- Ha első alkalommal kalibráljuk a távolságot, válasszuk a **Mentés** pontot.

A készülék felszólít, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.

- Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Kalibrálás és mentés > Igen** pontot.

4. Ellenőrizzük a futópad kijelzőjén mutatott távolságot, majd adjuk meg azt az Instinct készüléken.

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek a futásra, kerékpározásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és az evezés, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (lásd a 6. 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 teljes súlyledést.

Futás az ütemmérővel (metronómmal)

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **GPS** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
 - A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
 - A **Hangok** beállításnál a hangjelzést és rezgést állíthatjuk be.
7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
8. Indítsuk a futást (5. oldal). A metronóm automatikusan indul.
9. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.

10. Igény szerint a **MENU** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Úszás

Figyelem!

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

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

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

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

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál), és egy hossz befejezésekor kerül azonosításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd a 12. oldalon).

FREE: szabadstílus.

BACK: hátúszás.

BREAST: mellúszás.

FLY: pillangóúszás.

MIXED: egy közön belül több, mint egy úszásnem.

DRILL: Drill-napló használata esetén (13. oldal).

Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.
- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a **SET** gombot. A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a **SET** 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 FELEDJÜNK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a **SET** 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 **SET** 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 kezel 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 **SET** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **SET** gombot. A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.
A távolság lépésközök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

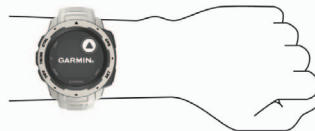
Pulzsmérés funkciók

Az Instinct készülék csukló alapú pulzsmérővel rendelkezik, azonban kompatibilisek az ANT+ és Bluetooth adatátvitellel működő mellkasi pulzsmérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzus adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusszámmérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Csukló alapú pulzusszámmérés

Karóra viselése

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




FONTOS! Az optikai érzékelő az eszköz hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.

- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

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

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszámérót.
- 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 pulzusszámunkat.

NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.

- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.

Pulzusszám widget megtekintése

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

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



Instinct használati útmutató

2. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **GPS**-t.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

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

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A pulzusszám adatok azonnali sugárzásához válasszuk a **Pulzusszám sugárzás** pontot.

Instinct használati útmutató

- A pulzusszám adatok tevékenység közbeni sugárzásához válasszuk a **Sugárzás tevékenység közben** pontot (5. oldal)

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

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

TIPP! A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bármelyik gombot, és válasszuk az **Igent**.

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

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

15

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

Edzés

Felhasználói profil beállítása

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

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

Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 18. 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. Hüvelykujj-szábályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdoobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

Pulzustartományok beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat. Beállíthatunk külön-külön pulzustartományt futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítás** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. pulzus** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.
4. Válasszuk a **Nyugalmi pulzus** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.
Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.
5. Válasszuk a **Tartományok** > **Ez alapján** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

Pulzustartományok

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés

4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott anaerob teljesítmény és küszöb, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Anaerob és izomzati állóképesség, erő növekedés

Tevékenység figyelés


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

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

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitness metri-

kus pontosságról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Automatikus cél funkció

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



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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmessel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak (68. oldal).

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

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyel a pihenésünk minőségét, mozgásunk inten-

zítását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításainak megadhatjuk a normál alvási időnket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket (21. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata


1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (45. oldal).

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

„Ne zavarj!” mód használata

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

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** (68. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált.

1. Nyomjuk le hosszan a **CTRL** 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 aján-

lást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltünk el, vagy hetente 75 pernyi időtartamban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyel a tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egy 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 pulzuszám mérés 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 eddünk közepes nagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat (pl. séta, futás, kerékpározás, úszás, elliptikai edzés), amennyiben leg-

alább 10 percig folytatjuk a tevékenységet. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és időtartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Részletesebb és pontosabb adatok érdekében a készüléken időmért tevékenységet végezhetünk.

Tevékenység figyelés beállításai

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenység nyomon 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 - 43. oldal).

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a készüléket.
2. Lépünk 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 **GPS** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.
6. Válasszuk a **Edzés indítást**.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a **GPS** gombot.

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


Edzésnaptár

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

Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot, és a készüléket párosítanunk kell az okostelefonunkkal).


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

1. A GarminConnect Mobile alkalmazásban válasszuk az **Edzés > Edzési programok > Program keresése** pontot.
2. Válasszuk ki és ütemezzük be az edzési programot.
3. Válasszuk a  ikont, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
4. Ellenőrizzük az edzési programot a naptárban.

Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy 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 **GPS** 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 Nyitott** lehetőségek közül.
TIPP! A **Nyitott** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
6. Az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhhoz, majd válasszuk a -t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszunk a **Távolság, Idő és Nyitott** lehetőségek közül.

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 **GPS** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Edzés indítást**.

5. A **GPS** gombbal indítsuk a számlálót.

6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **SET** gombot az első éles szakasz indításához.

7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk le a **SET** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a **SET** gombot, hogy áttérjünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **GPS** gomb lenyomásával.

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 FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partner**et.
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 tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **GPS** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
- A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
- A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

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

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

Edzési cél elvetése

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

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

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

NE FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **GPS** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszasan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységben**.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.

- A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.

6. Válasszuk ki a tevékenységet.
A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
7. A **GPS** gombbal indítsuk a számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően válasszuk a **GPS > Mentést**.

Személyes rekordok

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

Személyes rekordok megtekintése

1. Nyomjuk meg hosszasan 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 hosszasan 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 FELEDJÜNK! 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.
Ezzel csak a kiválasztott sportág rekordjait töröljük.

NE FELEDJÜNK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Óra

Ébresztő beállítása

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

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

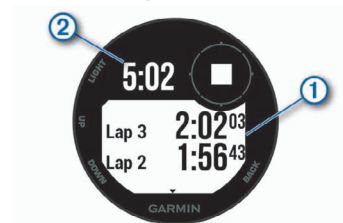
Visszaszámláló időzítő

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

Stopper használata

1. Nyomjuk le hosszan a **SET** gombot.
2. Válasszuk a **Stoppert**.
3. A **GPS** gombbal indítsuk a számlálót.

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



Az összesített stopperidő ② tovább fut.

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

A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal

Amikor bekapcsoljuk a készüléket, a készülék műholdas kapcsolatot létesít és egyúttal meghatározza a pontos időt, valamint hogy melyik idő-

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

1. Nyomjuk le hosszan a **SET** gombot.
2. Válasszuk a **Szinkronizálás GPS-szel**t.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (lásd a 82. oldalon).

Óra riasztás beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **SET** gombot.
2. Válasszuk a **Riasztásokat**.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Naplementéig > Állapot > Be** – riasztás naplemente előtt perccel vagy órával. Az **Idő** pontot kiválasztva megadhatjuk az időt.
- **Napkeltéig > Állapot > Be** – riasztás napkelte előtt perccel vagy órával. Az **Idő** pontot kiválasztva megadhatjuk az időt.
- **Eső > Állapot > Be** – riasztás naplemente előtt perccel vagy órával. A **Mérték** pontot kiválasztva megadhatjuk a nyomásváltozás mértékét.
- **Óránként > Be** – óránkénti riasztás.

Navigáció

Aktuális pozíciók mentése

Elmenthetjük aktuális pozícióinkat, így későbbi bármikor visszavigálhatunk ide.

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

2. Válasszuk a **GPS** pontot.
3. Amennyiben szükséges, nyomjuk le röviden a **DOWN** gombot a pozíció szerkesztéséhez.

Mentett hely szerkesztése

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

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

Magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) megtekintése

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

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

2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a magasságmérő, a barométer és az iránytű képernyői között.

Útpont kivetítése

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

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk le a **GPS** gombot, majd válasszunk 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 **GPS** gombot, majd válasszunk az **Útpont kivetítése** pontot.
4. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
5. Nyomjuk meg a **GPS** gombot.

6. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
7. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
8. A mentéshez nyomjuk meg a **GPS** gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.

Navigáció cél felé

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **GPS** gombot, majd válasszuk a **Navigálást**.
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 **GPS** gombbal indítsuk a navigációt.

Pálya létrehozása és követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **GPS** 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 **GPS** gombbal indíthatjuk a navigációt.

Ember a vízben (MOB) navigáció

Elmenthetünk egy *ember a vízben* (MOB) pozíciót, ahova a készülék a

mentést követően automatikusan a navigációt is elindítja.

TIPPI! A gombok hosszú nyomvatartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomvatartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon (70. oldal).

Az óra számlapon nyomjuk le a **GPS** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Utolsó MOB**-ot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

Mutat és megy navigáció

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **GPS** gombot, 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 **GPS** gombot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

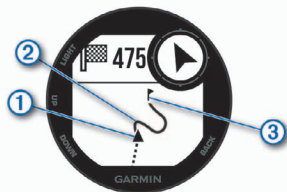
3. A **GPS** gombbal indíthatjuk a navigációt.

Navigáció a kiindulási pontba

Lehetőségünk van visszavigálni 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 **GPS** gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.

- Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.



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

Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához

Lehetőségünk van visszavigálni a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egye-

nes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Nyomjuk meg a **GPS** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Vissza a kezdőponthoz > Útvonal** pontot.

A térképen egy vonal jelenik meg, amely jelenlegi tartózkodási helyüinktől a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához vezet vissza.

MEGJEGYZÉS! Az időmérőt elindítva megakadályozhatjuk a készüléket, hogy visszaálljon óra üzemmódba.

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

A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

Navigáció leállítása

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

Terület méretének kiszámítása

Terület méretének kiszámításához GPS-jelre van szükségünk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **GPS** gombot, majd válasszuk a **Terület szám.** pontot.
2. Sétáljunk végig a terület határvonalára mentén.

TIPP! A **MENU** gombot hosszan lenyomva, és a **Pan/Zoom** funkció kiválasztásával állíthatunk a térképen (**Pasztázás** a térképen, **nagyítás és kicsinyítés (zoom)**, 37. oldal).

3. A terület kiszámításához nyomjuk meg a **GPS** gombot.
4. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Kész** kiválasztásával mentés nélkül kilépünk mentés nélkül.
- A **Mértékegység változtatás** kiválasztásával a terület kiszámításának mértékegységét egy másikra válthatjuk.
- A **Tevékenység mentése**-vel elmenthetjük a mérést.

Térkép

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

- Navigálás a térképen (lásd lentebb)
- Térkép beállítások (66. oldal)

Térkép megtekintése

1. Navigálás közben nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

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

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységeket**.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
 - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
 - **Szakaszok:** kiválaszthatunk egy szakaszt, és megtekinthetjük ennek részletes adatait.
 - **Sorozatok:** kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
 - **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
 - **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban töltött

időket tekinthetjük meg (39. oldal).

- **Magasságprofil:** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
- **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

Pulzustartomány adatok megtekintéséhez először pulzusz mérés mellett végezzünk el egy tevékenységet, majd mentsük 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 > Tevékenységeket**.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Zónában töltött időt**.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmény > Összesítések**et.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a **heti** és **havi** összesítés közül.

Kilométerszámláló használata

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

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

2. Válasszuk az **Előzmények > Összesítések > Kilométerszámálót**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámáló összesített értékeit.

Tevékenységek törlése

Egyéb Garmin eszközökön rögzített tevékenységeinket szinkronizálhatjuk az Instinct készüléken a Garmin Connect fiókunk segítségével. Például rögzíthetünk egy kerékpáros edzést az Edge készülékünkkel, a tevékenység részletes adatait pedig az Instinct készüléken is megtekinthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmény > Opciók > TrueUp > Be** pontot.

Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az Instinct készüléken megjelennek az egyéb Garmin eszközökkel rögzített újabb keletű tevékenységeink.

Napló törlése

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Opciókat**.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
- A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összeállításokat nullázzuk.

NE FELEDJÜK! Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

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.

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.

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 Instinct 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. Válasszuk a **Tevékenység közben**.
3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **Nem tevékenység közben**.
6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.

7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk az **Időhatárt**.
9. Adjuk meg azt az időt, ameddig az új értesítés jelzése a képernyőn marad.

Értesítések megtekintése

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

Értesítések kezelése

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

- Apple® készülék esetén az értesítési központon keresztül választjuk ki azon elemeket, melyek-

ről a készüléken értesítést kívánunk kapni.

- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a **Beállítások > Okos értesítések** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. A **Beállítások > Telefon > Állapot > Ki** 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 le-


csatlakozik illetve újrcsatlakozik a készülékhez.

NE FELEDJÜK! 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 **CTRL** gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  pontot.

A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyi-

ben 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. Barátainkkal nyomon követhetjük, elemezhetjük, megoszthatjuk egymás teljesítményeit, és bátoríthatjuk is egymást. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A www.garminconnect.com honlapra fellépve, vagy készülékünket okostelefonunkkal a Garmin

Connect Mobile alkalmazáson keresztül csatlakoztatva ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Fejlődés nyomon követése

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



Tevékenységek tárolása

A tevékenység végén a napló adatait mentjük el, majd töltjük fel a Garmin Connect honlapra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

Adatok kiemlése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett

kalória, lépésszám, magasság, tempo és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket.

Tevékenységek megosztása

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

Beállítások kezelése

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

Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül

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

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül.

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

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. A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. A készülék jelez, hogy frissítsük a szoftvert.

3. Válasszuk az elérhető lehetőségek közül.


Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldáról az eszközünkre.

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

5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra

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

Garmin Explore™

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

A készülék személyre szabása

Widgetek (információs ablakok)

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

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

Alternatív időzónák: jelenlegi időt mutatja a további időzónákban.

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

Kalóriaszám: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Íránytű: Elektronikus iránytűt jelenít meg.

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

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

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

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.

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

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

Utolsó sport: rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.

Zene vezérlés: a párosított okostelefonon vagy a zene memóriáján lévő zenelejátszás vezérlése a készülékről.

Saját nap: az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja a mért tevékenységeket, aktív perceket, megmászott emeleteket, lépésszámot, kalóriát stb.

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

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

Lépések: nyomon követi az elmúlt 7 napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

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

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

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

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

Xero™ ijászati irányzék: lézeres helyinformációkat mutat, amikor Xero ijászati irányzék van a készülékkel párosítva.

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. Válasszunk ki egy widgetet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Átrendez:** a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
 - **Eltávolít:** ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból.
5. Válasszuk a **Widget hozzáadása** pontot.
6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.
A widget bekerül a widget sorba.

inReach távvezérlő funkció

Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy az Instinct készülékkel vezéreljük az inReach készülékünket. inReach készülék megvásárlása érdekében látogassunk el a buy.garmin.com oldalra.

inReach távvezérlő használata

Az inReach távvezérlő funkció használatához hozzá kell adnunk az inReach widgetet a widget sorhoz (lásd 48. oldal)

1. Kapcsoljuk be az inReach készüléket.
2. Az Instinct készüléken az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az inReach widget megtekintéséhez.
3. A **GPS** gomb megnyomásával elindítjuk a keresést az inReach készülék után.
4. A **GPS** gombbal párosíthatjuk az inReach készüléket.

5. Nyomjuk meg a GPS gombot, majd válasszunk a megjelenő lehetőségek közül:

- **SOS indítása:** SOS üzenet küldése

MEGJEGYZÉS! Az SOS funkciót csak valódi vész helyzetben használjuk!

- **Üzenetek > Új Üzenet:** üzenet küldése, a címzettek kiválasztása és az üzenet begépelése vagy az egyik gyorsüzenet opció kiválasztása által.

- **Előre beállított üzenet:** előre beállított üzenet küldése a megjelenő listából.

- **Követés:** stopper és tevékenység közben megtett távolság megtekintése.

VIRB távvezérlő funkció

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

lépjünk fel a www.garmin.com/VIRB oldalra.

A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd 48. oldal).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra számlapot megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
4. Nyomjuk meg a **GPS**-t.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.

- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
- A felvétel leállításához nyomjuk meg a **GPS** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
- 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 48. 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 kibővülnek a VIRB adatképernyővel.
4. A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
5. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
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 **GPS** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.

Tevékenység és alkalmazás beállítások

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

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

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

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

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

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

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt (57. oldal).

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 58. oldal).

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

Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan lépvetve jelenítse meg (60. oldal).

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

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

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illet-

ve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (53. oldal).

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be. A GPS+GLONASS vagy GPS+ Galileo vétel szélsőséges körülmények között megbízhatóbb, gyorsabb pozíciómeghatározást tesz lehetővé, azonban hamarabb lemeríti az akkumulátort, mint a sima GPS-mód. Az UltraTrac ritkábban menti el a nyomvonal-pontokat és a mérők adatait (az UltraTrac módról lásd a 61. oldalt).

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

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).

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

Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő.

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

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

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

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 ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
6. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
 - Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk 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.

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

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** pontot.

Riasztások

A tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetőek el. Háromféle riasztás típust különböztet-

tünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztás.

Esemény riasztás: Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyelmeztet, amikor egy adott magassági szintet elérünk.

Tartomány riasztás: Figyelmeztetés, amikor a készülék egy adott értéktartomány alatti vagy feletti értéket

mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor a pulzusunk 60 bpm alá esik vagy 210 bpm-et meghaladja.

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd 17. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet. **NE FELEDJÜK!** Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a tevékenység beállítá-sait.

5. Válasszuk a **Riasztásokat**.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Új hozzáadása** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
 - A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.
7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
8. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximá-

lis értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.

9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

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

Auto Lap® funkció

Kör indítása távolság alapján

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

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

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap** pontot.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.
 - **Automatikus távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele után a készülék automatikusan új kört indít.

Minden alkalommal, amikor 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 tesztelése

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk 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. 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. Válasszuk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Pause** pontot.

6. Válasszuk 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 mászás funkció

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Automatikus mászás > Állapot > Bekapcsolt**.

6. Válasszuk 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 ke-

rül mind a magasság változása, mint a talajhoz viszonyított elmozdulás. Síelés, hegymászás, hegyi túrázás, futás, kerékpározás során használható funkció.

Kör gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk úgy a **SET** gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk vagy pihenő (lazító) szakaszt iktassunk be. A funkciót kikapcsolva megakadályozzuk, hogy akaratlan érintésből adódóan tevékenység 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.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk a **Kör gomb** pontot, ezzel **SET** 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 szabályozza, hogy a készülék mennyi ideig marad edző üzemmódban. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenysé-

get, lépünk a tevékenység beállításaiba 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.

Tevékenységi lista testreszabása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Válasszunk egy tevékenységet, hogy módosítsuk annak beállításait, a tevékenységet kedvencként állítsuk be, megváltoztassuk a megjelenési sorrendet stb.

- A **Hozzáad** ponttal további tevékenységeket adhatunk hozzá vagy egyedi tevékenységeket hozhatunk létre.

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk ki egy tevékenységet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Eltávolítás a kedvencek közül** ponttal a kiválasztott tevékenységet eltávolítjuk a kedvencek listájából.
 - Az **Eltávolítás** ponttal a tevékenységet eltávolítjuk az alkalmazások listájából.

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 > Vezérlőmenü** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Átrendezés** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menüjébe.
 - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüjéből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparancssal, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlőmenüt.

Óra számlap személyre szabása

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

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

Mérők beállításai

Íránytű beállítások

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

Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az íránytűt (lásd alább).

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

Északi referencia – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja (64. oldal).

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

Iránytű 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 alapot 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 > Magasságmérő**t.

Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

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

Magasság – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben is-

merjük a pontos magasságunkat, a barometrikus magasságmérőt kézzel is kalibrálhatjuk.

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.

Kalibrálás – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

Rajz – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

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

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

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

Barométer kalibrálása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Barométer > Kalibrálás** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk az **Igent**.
- A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **GPS használata** pontot.

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.

Navigációs beállítások

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

Térkép funkciók beállítása

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Adatképernyőket**.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

Célirány beállítások

Beállíthatjuk a navigálás során megjelenő jelzőpont működési módját.

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

Tájoalat: Célunk irányába mutat.

Útvonal: Megmutatja a helyzetünket a cél felé vezető útvonalhoz képest.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Vég távolság** pontot választva, a készülék jelez, amikor a végcél a megadott távolságra megközelítjük.
 - Az **Végcélig hátralévő idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a végcél egy adott időtartamon belül elérhetővé válik.
 - A **Letérés az útról** pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
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 (69. o.)

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (70. oldal).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása.

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

Parancsgombok – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk (70. 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 az **Óra üzemmód** opcióval tevékenysége végzésének hiányában lezáródnak a gombok.

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (71. oldal).

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

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

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

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

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.

Riasztások – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.

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

Időkorlát – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Fényerő – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

Gomb funkciók beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **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, tengerszint feletti magasság, súly, ma-

gasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

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

Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Névjegy** pontot.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

A készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-címke olyan szabályozási információkat tartalmazhat, mint az FCC által biztosított

azonosítószámok, vagy regionális megfelelőségi jelzések, valamint alkalmazható termék- és engedélyinformációk.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd a beállítási menüben válasszuk a **Névjegy** pontot.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkcióval is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk az ügyfélszolgálaton.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

Amikor az ANT+ vagy Bluetooth vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk

a mérőt és a készüléket, úgymond párosítanunk kell ezeket. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

1. Pulzuszámoló csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

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

2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.

NE FELEDJÜNK! Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli 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 közeli található mérőre rákeres a készülék.

- A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

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

Sebesség- és pedálütemmérő használata

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel. (72. oldal)

- Adjuk meg a kerék méretet (95. oldal).

- Indítsuk a kerékpározást (5. o.)

Lépésszámláló

A készülék fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során, vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzuszámolóhoz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére. Harminc perc tétlen állapot után (mozgás nélküli időszak) a lépésszámláló kikapcsol az elem kímélése céljából. Amikor az elem merülni kezd, üzenet jelenik meg a készülék kijelzőjén. Ekkor hozzávetőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell.

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 percig megállás nélkül.

4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentsük el.

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

Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót.

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

Amennyiben másik Garmin készülékkel már elvégeztük a kalibrálást, úgy ugyanazt az értéket kell csak megadnunk.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Kalibr. tényező > Érték megadása** pontot.
5. Állítsuk be a kalibrációs tényezőt:
 - Amennyiben a mért távolság kisebb a ténylegesnél, a kalibrációs tényezőt növeljük.
 - Amennyiben a mért távolság nagyobb a ténylegesnél, csökkentjük a kalibrációs tényezőt.

Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót.

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 a **Sebesség és Távolság** pontok között.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Beltérben** esetén a tempó és távolság számítása akkor történik a lépésszámláló adatok alapján, amikor kikapcsolt GPS-vevő mellett (általában beltérben) edzünk.
 - **Mindig** opció esetén a GPS-beállításoktól függetlenül mindig a lépésszámláló adatokból történik a tempó és távolság számítása.

tempe™

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

Készülék információk

Instinct műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor
Vízállóság	10 ATM*
Üzemi- és tárolási hőmérséklet	-20°C – 60°C
Töltési hőmérséklet	0°C – 45°C
Vezeték nélküli frekvenciák/protokollok	2.4 GHz @ 2.4 dBm névleges

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

Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzuszámítás, a tevé-

kenység figyelés, az okostelefon értesítések használatának intenzitásától. A használt módtól függő jellemző működési időket lásd az alábbi táblázatban.

Instinct működési idő	Mód
Legfeljebb 14 nap	Okosóra mód tevékenység figyeléssel és folyamatos (24/7) csukló alapú pulzuszámítással
Legfeljebb 16 óra	GPS-mód csukló alapú pulzuszámítással
Legfeljebb 40 óra	UltraTrac GPS-mód

Adatkezelés

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

USB-kapcsolat bontása

Amennyiben a készülék cserélhető háttértárcént csatlakozik számítógépünkhöz, az adatvesztés érdekében biztonságos módon kell leválasztanunk a Windows vagy Mac operá-

ciós rendszerről. Amennyiben a készülék mobil eszközként csatlakozik a Windows operációs rendszerű számítógéphez, a biztonságos eltávolításra nincs szükség.

1. Végezzük el a következő műveletet:
 - Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.

- Apple számítógépeknél válaszd ki a készüléket majd válaszd ki a **Fájl > Eltávolít** pontot.

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

Fájlok törlése

Figyelem!

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

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

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

Készülék karbantartása Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütések, 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.

Tisztítás

Figyelem!

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

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

Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad. TIPP! További információkért lásd a www.garmin.com/fitandcare oldalt.

Szíjak cseréje

A szíjakat új Instinct szíjakra vagy kompatibilis QuickFit™ 22 szíjakra cserélhetjük.

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



2. Távolítsuk el a szíjat.



Instinct használati útmutató

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- Instinct szíjak beillesztéséhez igazítsuk az új szíj egyik oldalát a készüléken található lyukakhoz, nyomjuk be a kiálló rögzítő szegecsét, és nyomjuk a szíjat a helyére.



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

- QuickFit 22 szíjak beillesztéséhez távolítsuk el a szíjrögzítő szegecsét az Instinct szíjból, cseréljük ki a készüléken található szegecsset, és helyezzük be az új szíjat.

Instinct használati útmutató



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

4. Ismételjük meg ugyanezt a másik oldalon is.

Hibaelhárítás

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

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

79

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a **GPS** gombot.
3. Görgessünk a listában az utolsó előtti elemre, majd nyomjuk meg a **GPS** gombot.
4. Nyomjuk meg a **GPS** gombot.
5. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.




Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

Az Instinct óra Bluetooth vezetékek nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

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

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

- Kapcsoljuk ki az okostelefonunkat és a készüléket, majd kapcsoljuk őket vissza.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.

- Frissítsük a Garmin Connect Mobile alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazásból, hogy újra próbáljuk a párosítást.
Amennyiben Apple eszközt használunk, az okostelefonunk Bluetooth beállításaiából is törölnünk kell a készüléket.
- 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 **GPS** gombot, majd a  ikont kiválasztva kapcsoljuk be a Bluetooth technológiát és lépünk párosítás módba.

Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

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

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

A választható adatmezőket testre szabhatjuk (53. oldal).

Készülék újraindítása lefagyás esetén

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

Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása** pontot.
3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói informá-

ciók, valamint a tevékenységnapló törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** pontot.

- A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a **Gyári értékek visszaállítása** pontot.

Műholdas kapcsolat létesítése

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

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

GPS-vétel minőségének javítása

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

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

- Vigyünk a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

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 temperatúrát, 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 (70. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot választjuk a tevékenységhez (61. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk

ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (40. oldal).

- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** (6. oldal) parancsot.
 - Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelmét (23. oldal).
 - Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre. Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot.
 - Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (42. oldal).
 - Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (15. oldal).
 - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (15. 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 mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállítsa kerüjön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
- Amikor babakocsit vagy fűnyírót

tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.

- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.
MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, 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 (45. oldal);
 - A Garmin Connect Mobile alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (45. 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.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős szél- lökések hibás méréseket eredményezhetnek.

Az intenzitás percek számláló villog

Amikor olyan intenzitással végezzük az edzést, amellyel a megfelelő időtartam megléte esetén közelebb kerülnünk az intenzitás percekben kitűzött cél teljesítéséhez, az intenzitás percek számláló villog.

Legalább 10 percen át megszakítás nélkül folytassuk az edzést közepes vagy nagy intenzitással.

További információk

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- Hasznos lehet a www.garmin.com/outdoor weboldal.
- A <http://buy.garmin.com> oldalra fellépve, illetve a Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.

Függelék

Adattípusok

%pulzustartalék – A tartalék pulzus-szám százaléka (maximális pulzus-számból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

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

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

500m tempó – 500 méterre vetített aktuális evezési tempó.

Akkumulátorszint – az akkumulátor töltöttségi szintje.

Átl. 500m tempó – Az aktuális tevékenység során 500 méterre vetített átlagos evezési tempója.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzus-szám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

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

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

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

Átl. csapáshossz – Úszás - Az aktuális tevékenység során az egy karcsapás alatt megtett átlagos távolság.

Átl. csapáshossz – Evezés - Az aktuális tevékenység során az egy húzással megtett átlagos távolság.

Átl. emelkedés – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

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

Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átl. menetsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlagsebesség.

Átl. összsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagsebessége.

Átl. pedálütem (futás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pedálütem (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átl. süllyedés – Az aktuális 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. Nyílt vízi úszásnál a

SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

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

Cél útpont – Az utolsó útpont a célpontig (navigáció során jelenik meg).

Cél pozíció – A végcél pozíciója.

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

Csapás – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.

Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

Csapás távolság – Evezés – Egy húzás alatt megtett távolság.

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.

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

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

Emelet/perc – Percenként megmászott emeletok száma.

Érk. idő – Célba érk. becsült ideje (cél helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Érk. idő köv. útpont – A következő útponthoz a becsült érkezési idő (az útpont helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

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

Függőleges seb. – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

Függőleges seb. a célig – Adott magasságra történő emelkedés, süllyedés sebessége. Navigáció alatt jelenik meg.

Függőleges táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél közötti magasságkülönbség. Navigáció alatt jelenik meg.

GPS – a GPS-jelek erőssége.

GPS irány – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíció meghatározás alapján.

GPS magasság – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíció meghatározás alapján.

Hátralévő táv – A végcélig hátralévő távolság (csak navigáció mellett jelenik meg).

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

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt. Készülékünkkel tempe

érzékelőt párosíthatunk, hogy folyamatosan pontos hőmérsékleti adatokat kapjunk.

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

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. csapárány – Az aktuális szakasz átlag percenkénti csapásszáma.

Int. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

Int. csapás/hossz – 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.

Irány – Az iránytű alapján az az irány, amely felé a készülék mutat.

Iránytű irány – A haladási irány az iránytű szerint.

Ismétlések – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.

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

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmenyisége.

Kör 500m tempó – Az aktuális kör 500 méterre vetített átlagos evezési tempója.

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 emelkedése – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

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

Kör psz.tart.% – Az aktuális körre jellemző átlagos tartalék pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör pedálüteme (futás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Kör pedálüteme (kerékpározás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Kör SWOLF – Az aktuális kör SWOLF száma.

Környezeti nyomás – A nem kalibrált környezeti nyomás.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Következő útpont – Az útvonalon a következő útpont (navigáció során).

Lat/Lon – Pillanatnyi pozíciónk hosszúsági és szélességi koordináta szerint, függetlenül a kiválasztott helyformátumtól.

Letérés – Az eredeti útvonalról való letérés jobbra vagy balra. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Magasság – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max. emelkedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb emelkedési ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

Max. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Max. süllyedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb süllyedés ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

Max. tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység során mért maximális sebesség csomókban.

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

Napkelte – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

Pálya – A kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes vonal iránya. Ez az útírány mint tervezett vagy kijelölt útvonal tekinthető (csak navigáció mellett jelenik meg).

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

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója (uszodai úszás).

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

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

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

korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

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

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

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Siklásarány – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

Siklásarány célíg – A vízszintes és a függőleges távolság arány, amely a célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).

Sorozat stopper – Erőedzés során egy gyakorlat sorozattal eltöltött idő.

Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Távolság a következőig – Az útvonalon a következő útpontig hátralevő távolság (navigáció során jelenik meg).

Teljes becsült távolság – A kiindulóponttól a célíg becsült távolság (navigáció során jelenik meg).

Teljes emelkedés – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasságkülönbség.

Teljes süllyedés – Az utolsó nullázás óta mért összes ereszkedő magasságkülönbség.

Tempó – Az aktuális tempó.

Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

U. csapástíp. h. – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

U. csapáshossz – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

Utolsó hossz csapás/perc – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

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.

Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

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

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.

Ut. kör emelk. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges emelkedés.

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.

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

U. kör SWOLF – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.

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.

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

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

Gumiabroncs méretek és kerületek

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

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

Gumiabroncs mére	Hossz (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 csőprofil	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010

Gumiabroncs mére	Hossz (mm)
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944

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

Szoftver felhasználói szerződés

AZ INSTINCT KÉSZÜLÉK HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ 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 Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközökhöz. 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 forgalmazással 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 táromogatásához, reklámozásához.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOGTULAJDONOSOK VALAMINT AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK „ÚGY AHOGY VAN” FORMÁBAN BOC SÁTJÁK FELHASZNÁLÁSRA, ÉS BÁRMINEMŰ ÍROTT VAGY HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A KERESKEDELMI VAGY ADOTT CÉLÚ HASZNÁLATRA VONATKO-

ZÓ HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁST) MEGTAGADNAK. A SZERZŐI JOGTULAJDONOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK SEMMILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT SEM VÁLLALNAK FELELŐSSÉGET BÁRMILYEN KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLETLENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYEDI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVEKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY BÁRMILYEN EGYÉB FELELŐSSÉGI VISZONY, ELMÉLET MIT ÁLLÍT, ALAPULJON EZ AKÁR SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGVÁLLALÁSON, VÉTKES CSELEKMÉNYEN (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT VAGY EGYÉB CSE-





LEKMÉNYT), AMELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL BÁRMILYEN MÓDON EREDEZTETHETŐ, MÉG ABAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

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.

Piktogramok jelentése

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

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