



# Forerunner® 645 / 645 Music

Használati útmutató





## Vigyázat!

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

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

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

## Fontos tudnivalók

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

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

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

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

## Tartalom

<b>Bevezető</b> .....	1	Hangos jelentések lejátszása a fej(fül)hallgatón tevékenység alatt.....	15	Edzési célok.....	26	Futás dinamikai adatok.....	40
Kezelőgombok.....	1	<b>Edzés</b> .....	<b>16</b>	Tudnivalók a pulzustartományokról.....	27	Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg.....	43
Állapotjelző ikonok.....	1	Edzésstervek.....	16	<b>Tevékenység figyelés</b> .....	<b>30</b>	Teljesítmény mérések.....	43
Okostelefon és a készülék párosítása.....	2	Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése.....	16	Automatikus cél funkció.....	30	Teljesítmény értesítések kikapcsolása.....	45
Bluetooth kapcsolaton keresztül értesítések bekapcsolása.....	3	Edzés indítása.....	16	Mozgáshiány jelző sáv.....	31	Teljesítmény mérések automatikus érzékelése.....	45
Értesítések megtekintése.....	4	Edzésnaplár.....	17	Alvás figyelés mód.....	31	Edzési állapot.....	45
Értesítések kezelése.....	4	Váltott ütemű edzések.....	18	Automatikus alvás figyelő mód.....	32	VO2 max. becslések.....	47
Hangos jelentések lejátszása.....	4	Váltott ütemű edzés létrehozása.....	18	„Ne zavarj!” mód használata.....	32	Regenerálódási idő.....	48
Bluetooth funkció kikapcsolása.....	5	Váltott ütemű edzés indítása.....	19	Intenzitás percek.....	32	Regenerálódási pulzusszám.....	49
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása.....	5	Virtuális edzőpartner használata.....	20	Intenzitás percek számítása.....	33	Edzési terhelés.....	49
Vezérlő menü megtekintése.....	5	Edzési cél beállítása.....	20	Garmin Move IQ™ események.....	33	Becsült versenyidők.....	50
Indulhat a futás.....	6	Edzési cél elvetése.....	21	Tevékenység figyelés beállításai.....	33	Edzési hatásfok.....	50
<b>Tevékenységek és alkalmazások</b> .....	<b>7</b>	Verseny korábbi tevékenység ellen.....	21	<b>Pulzuszám mérési funkciók</b> .....	<b>34</b>	Pulzusszám ingadozás és stressz szint.....	52
Tevékenység indítása.....	8	Személyes rekordok.....	22	Csukló alapú pulzusszámmérés.....	34	Erőnléti állapot megtekintése.....	53
Tipp a tevékenység rögzítéséhez.....	8	Személyes rekordok megtekintése.....	22	Karóra viselése és a pulzusszám mérése.....	34	Laktátküszöb.....	54
Tevékenység leállítása.....	8	Személyes rekord visszaállítása.....	22	Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén.....	35	<b>Okos funkciók</b> .....	<b>56</b>
Tevékenység hozzáadása.....	9	Személyes rekordok törlése.....	23	Pulzusszám widget.....	36	Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók.....	56
Egyedi tevékenység létrehozása.....	10	Összes rekord törlése.....	23	Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé.....	36	Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül.....	57
Beltérben végzett tevékenységek.....	10	Szegmensek.....	23	Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység alatt.....	37	Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra.....	57
Szabadtéri tevékenységek.....	11	Strava™ szegmensek.....	23	Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása.....	37	Elvesztett telefon megkeresése.....	57
Úszás.....	11	Verseny egy szegmens ellen.....	24	Futás dinamika.....	38	Widgetek (információs ablakok).....	58
Sí lesiklások megtekintése.....	14	Szegmens adatok.....	24	Edzés a futás dinamika alapján.....	39		
		Futás a ütemmérővel.....	25				
		Felhasználói profil beállítása.....	26				

Widgetek megtekintése.....	60
Időjárás widget megtekintése .....	60
Csoport követés indítása.....	60
A csoport követés használatát segítő tippek.....	61
Connect IQ funkciók .....	62
Connect IQ funkciók letöltése .....	62
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről.....	63
Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók .	63
Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz.....	63
<b>Zene .....</b>	<b>64</b>
Kapcsolódás egy külső zenei tartalomszolgáltatóhoz.....	64
Audio tartalom letöltése külső tartalomszolgáltatótól .....	65
Kapcsolat bontása a külső tartalomszolgáltatóval .....	65
Saját hanganyag, számok letöltése a Garmin Express™ programmal .....	66
A letöltött zenei tartalom lejátszása ....	66
A csatlakoztatott okostelefonról történő lejátszás vezérlése .....	66
Zenei vezérlők .....	67
Fej(fül)hallgató csatlakoztatása Bluetooth-kapcsolattal .....	68
<b>Garmin Pay funkció.....</b>	<b>68</b>
A Garmin Pay tárcsa beállítása .....	68

Fizetés a karórával .....	69
Kártya hozzáadása a tárcához.....	70
Garmin Pay tárcsa kezelése.....	70
Garmin Pay kód megváltoztatása.....	71
<b>Napló.....</b>	<b>72</b>
Napló használata.....	72
Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése .....	72
Összesített adatok megtekintése .....	73
Kilométerszámláló használata.....	73
Napló törlése .....	73
Adatkezelés .....	74
USB-kapcsolat bontása .....	74
Garmin Connect .....	75
Garmin Connect használata a számítógépen .....	76
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül.....	77
<b>Navigáció.....</b>	<b>77</b>
Pályák.....	77
Pálya letöltése az internetről.....	78
Aktuális pozíciók mentése .....	78
Mentett hely szerkesztése .....	78
Összes mentett hely törlése.....	79
Navigáció a kiindulási pontba .....	79
Navigáció cél felé .....	79
Navigáció leállítása.....	80

Térkép .....	80
Pásztázás a térképen .....	80
Térképi beállítások.....	80
<b>ANT+ mérők .....</b>	<b>81</b>
ANT+ mérő párosítása .....	81
Lépésszámláló.....	82
Futás a lépésszámlálóval.....	82
Lépésszámláló kalibrálása .....	82
Lépésszámláló kalibrálása manuálisan.....	83
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása .....	83
Sebesség- és pedálütemmérő használata .....	84
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára .....	84
tempe.....	84
<b>Beállítások.....</b>	<b>85</b>
Tevékenység lista beállítása .....	85
Widget sor beállítása .....	85
Vezérlő menü beállítása.....	86
Tevékenység beállítások .....	86
Adatképernyők beállítása.....	88
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez .....	88
Riasztások .....	89
Auto Lap funkció .....	91
Kör befejezését jelző üzenet.....	92

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció .....	92
Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés) .....	93
GPS beállítások módosítása.....	93
Készletléti módba váltás késletléti idejének állítása .....	94
Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása .....	95
Óra számlap beállítások .....	95
Rendszerbeállítások .....	96
Idő beállítása.....	97
Háttérvilágítás beállítása.....	98
Mértékegység beállítása .....	98
Óra .....	98
Idő kézi beállítása .....	98
Ébresztés beállítása.....	98
Ébresztés törlése .....	99
Visszaszámláló időzítő.....	99
Stopper használata .....	99
A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel .....	100
VIRB távvezérlő funkció .....	100
A VIRB kamera vezérlése .....	101
A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt .....	101
<b>Készülék információk.....</b>	<b>102</b>
Készülék töltése .....	102

Javaslatok a készülék töltéséhez.....	103
Forerunner műszaki adatai.....	104
Tisztítás, ápolás.....	106
Tisztítás.....	106
Szíjak cseréje.....	106
<b>Hibaelhárítás.....</b>	<b>107</b>
Terméktámogatás, frissítések.....	107
Garmin Express telepítése.....	107
További információk.....	107
Tevékenység figyelés.....	107
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik.....	108
A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik.....	108
A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik.....	108
Az intenzitás perc adat villog.....	109
Műholdas kapcsolat létesítése..	109
Készülék újraindítása lefagyás esetén.....	110
Gyári beállítások, gyári állapot visszaállítása.....	110
Szoftver frissítése a Garmin Express programmal.....	110
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg.....	111

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?.....	111
Tipp a már régebbi Garmin Connect felhasználók számára..	111
A telefon nem csatlakozik a készülékhez.....	112
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása.....	112
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan.....	113
ANT+ mérő manuális párosítása.....	113
Bluetooth funkciók mérő használata a karórával.....	114
A zenelejátszás megszakad, vagy a fejhallgatóval elveszik a kapcsolat.....	115
<b>Függelék.....</b>	<b>115</b>
Adattípusok.....	115
VO2 Max. szabványosított besorolások.....	122
Gumiabroncs méretek és kerületek..	123
Szoftver felhasználói szerződés.....	124
Piktogramok jelentése.....	124
<b>Tárgymutató.....</b>	<b>125</b>

## Bevezető

### Vigyázat!

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

### Kezelőgombok



①	LIGHT	Röviden lenyomva bekapcsoljuk a készüléket. Hosszan lenyomva a vezérlő menüt nyitjuk meg. Röviden lenyomva a háttérvilágítást kapcsoljuk be és ki.
---	-------	--

②	START STOP	Számláló indítása, leállítása. Kijelölt menüelem kiválasztása, elfogadása.
③	BACK	Röviden lenyomva tevékenység végzése során új kört indítunk. Röviden lenyomva visszalépés az előző képernyőre.
④	DOWN	Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. Hosszan megnyomva a Forerunner 645 Music változat zenei vezérlő menüjét jelenítjük meg.
⑤	UP	Léptetés a widgetek, üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

### Állapotjelző ikonok

A GPS állapotjelző gyűrű és az állapotjelző ikonok az egyes adatképernyőkre rávetítve jelennek meg. Szabadtéri tevékenység esetén az állapotjelző gyűrű zöldre vált, amikor a

GPS-vétel megfelelően létrejött. Villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jeleket keres. Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.

GPS	GPS-vétel állapota.
	Akkumulátor töltöttségi szint
	Bluetooth® kapcsolat állapota
	Wi-Fi® kapcsolat állapota
	Pulzusmérő állapota
	Lépésszámláló állapota
	Futási dinamika mérő állapot
	Kerékpáros sebesség- és pedálütem mérő állapota
	Kerékpáros lámpák állapota
	Kerékpáros radar állapota
	tempe™ hőfokmérő állapot
	VIRB® kamera állapota

## Okostelefon és a készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazás 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 **LIGHT** gombot.



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

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

va manuálisan váltunk át párosítás módba.

4. A készülék Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához válasszuk az alábbiak 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 eszközök > Készülék hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket (2. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsol** pontot.
3. Az értesítések tevékenység alatti működésének beállításához válasszuk a **Tevékenység** pontot.
4. Válasszuk az értesítések megjelenítési módját.
5. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
6. Válasszuk az **Óra üzemmód** (nem tevékenység alatt) pontot.
7. Válasszuk az értesítések megjelenítési módját.
8. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
9. Válasszuk ki az **Időkorlát** pontot.
10. Adjuk meg azt az időtartamot, amíg az új értesítést jelző üzenet látható marad a kijelzőn.

## Értesítések megtekintése

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

## Értesítések kezelése

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

- Apple® készülék esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazásban, a **Beállítások (Settings) > Intelligens értesítések (Smart Notifications)** menüpontban vá-

laszthatjuk ki mindazon elemeket, melyekről értesítést kívánunk kapni.

## Hangos jelentések lejátszása futás közben

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

A Garmin Connect Mobile alkalmazást beállíthatjuk, hogy a futás alatt ösztönző, motivációs állapot jelenségeket játsszon le. Ezen hangos jelentések tartalmazzák a kör számát, a köridőt, a tempót vagy sebességet, valamint az ANT+ mérési adatokat. A jelentések lejátszása alatt a Garmin Connect Mobile ideiglenesen elnémítja a telefonon egyéb hang lejátszását. A hangerő a Garmin Connect Mobile alkalmazásban állítható be.


Megjegyzés! Amennyiben Forerunner 645 Music modellel rendelkezünk, a készülék a hangos üzeneteket a csat-

lakoztatott fej(fül)hallgatóra játsza le, okostelefon csatlakoztatása nélkül (lásd ).

**MEGJEGYZÉS!** A **Kör riasztás** (Lap Alert) funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításában válasszuk a **Garmin készülékek (Garmin Devices)** pontot.
2. Válasszuk ki az eszközt.
3. Válasszuk a **Tevékenység beállítások > Hangos jelentések** pontot.

## Az okostelefon csatlakoztatására szolgáló Bluetooth funkció kikapcsolása

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

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

## Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

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

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

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

## Vezérlő menü megtekintése

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el olyan funkciókat, mint a Garmin Play™ tárca, 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.

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



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

## Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (102. oldal).

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



**MEGJEGYZÉS!** A Forerunner 645 Music modellen tevékenység alatt a **DOWN** gombot hosszan megnyomva megjelenik a zene vezérlő menü (lásd 67. oldal).

5. A futás végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Újrakezd** ponttal tovább fut a számlálót.
  - **Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. A futást kiválasztva összegző képernyő jelenik meg.



- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához

válasszuk a **Folytatás később** pontot.

- Kör indításához válasszuk a **Kör** (Lap) pontot.
- **Elvet** > **Igen** ponttal töröljük az edzés adatait.

## Tevékenységek és alkalmazások

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.

A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül Connect IQ™ tevékenységekkel is bővíthetjük eszközünket (lásd 62. oldal).



## Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges).

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS!** A kedvencként megjelölt tevékenységek a lista élén jelennek meg (lásd 85. oldal).
3. Amennyiben a tevékenységhez GPS-alapú pozíciómeghatározásra van szükség, menjünk ki szabad, fedetlen terre.  
**TIPP!** Amennyiben a **GPS** felirat szürke színnel vagy szürke háttérrel jelenik meg, az adott tevékenységhez GPS-jelek vételére nincs szükség.
4. szükséges, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kiegészítő információk megadásához.
5. Várjunk, amíg a kijelzőn a **Készen áll** (Ready) felirat jelenik meg.

A készülék a pulzusszám meghatározását, a GPS-kapcsolat létrejöttét (amennyiben szükséges), illetve a vezeték nélküli mérők csatlakoztatását követően áll készen.

**MEGJEGYZÉS!** A Forerunner 645 Music modellen tevékenység alatt a **DOWN** gombot hosszan megnyomva megjelenik a zene vezérlő menü (lásd 67. oldal).

## Tipppek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (102. oldal).
- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a **BACK** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

## Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
- A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés** pontot.
- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
- Kör indításához válasszuk a **Kör (Lap)** 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 > Egyenes vonal** opciót választva a készülék egy egyenes vonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.

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

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

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

## Tevékenység hozzáadása

A készülék számos előre feltöltött beltéri és szabadtéri tevékenységgel rendelkezik. Ezeket hozzáadhatjuk a tevékenység listához.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Hozzáadás** pontot.
3. A listából válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
4. Az **Igen** pontot választva hozzáadjuk a tevékenységet a tevékenység listához.

5. A tevékenység listában jelöljük ki ennek az újonnan felvett tevékenységnek a helyét.
6. Nyomjuk meg a **START** gombot.

### Egyedi tevékenység létrehozása

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

az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Kerékpározás (2).

5. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. válasszunk egy egyedi jelölőszínt, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.
  - A **Kész** gombot választva elementjük 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, tá-

volság 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).

### Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek például a futásra, nyílt vízi úszásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta vagy evezés, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (lásd 10. oldal).

### Úszás

**NE FELEDJÜK!** Úszás közben a készülék nem képes a csukló alapú 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). Az úszásnem a hossz végén kerül megállapításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd a 94. oldalon).

**FREE:** szabadstílus.

**BACK:** hátúszás.

**BREAST:** mellúszás.

**FLY:** pillangóúszás.

**MIXED:** egy közön belül több mint egy úszásnem.

**DRILL:** Drill-napló használata esetén.

### **Tippek úszó tevékenységekhez**

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.

A következő medencei úszás során a készülék a legutoljára megadott medence méretet használja. Az **UP** gombot hosszan lenyomva megjelennek a tevékenység beállítások, ahol a Medence méret beállításban módosíthatjuk a méretet.

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

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

### **Pihenők beiktatása medencei úszásnál**

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

**NE FELEDJÜK!** Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

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

2. A pihenő szakaszban a **DOWN** vagy **UP** gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (nem kötelező).

3. A **BACK** gombot lenyomva folytatjuk az úszást.

4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

### **Edzés a drill naplóval**

A drill napló kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A drill naplóval kézzel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros úzásokat, 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 **BACK** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **BACK** gombot.

A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.

4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.

A távolság lépésközök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.

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

### 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 az **UP** 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.

### Hangos jelentések lejátszása a fej(fül)hallgatón tevékenység közben

#### (csak Forerunner 645 Music)

A Forerunner 645 Music készüléket beállíthatjuk, hogy futás vagy egyéb tevékenység alatt ösztönző, motivációs állapot jelentéseket játsszon le a fej(fül)hallgatón. A jelentések lejátszása alatt a készülék ideiglenesen elnémítja a telefonon egyéb hang lejátszását.

**MEGJEGYZÉS!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Hangos jelentések** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Amennyiben minden egyes új körnél jelzést kívánunk beállítani, válasszuk a **Kör riasztás** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** A Kör riasztás funkció alapbeállítás szerint be van kapcsolva.

- A jelentések tempó és sebesség adatokra történő korlátozásához válasszuk a **Tempó/Sebesség riasztás** pontot.
- A jelentések pulzusszám adatokra történő korlátozásához válasszuk a **Pulzusszám riasztás** pontot.
- A számláló elindítását és leállítását jelző jelentés (ideértve az automatikus szüneteltetés »Auto Pause®« funkció) bekapcsolásához válasszuk a **Számláló események** pontot.
- A hangos jelentések nyelvének, nyelvjárásának módosításához válasszuk a **Dialektus** pontot.

## Edzés

### Edzéstervek

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

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

### Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

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

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a készüléket.
2. Lépünk fel a [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) oldalra.
3. Hozzuk létre, majd mentjük el az új edzést.
4. Kattintsunk a **Send To Device** (küldés a készülékre) parancsra, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

5. Bontsuk az USB-kapcsolatot.

### Edzés indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.

**MEGJEGYZÉS!** Kizárólag az aktív tevékenységgel kompatibilis edzéstervek jelennek meg a listában.

6. Válasszuk a **Edzés indítást**.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, a lépésekre vonatkozó kiegészítő adatokat (opcionális), a célt (opcionális), illetve az aktuális edzési adatokat.

### Edzésnaptár

Az edzésnaptár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaptárjában. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthat-

juk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltárolva marad a készüléken, akár végrehajtjuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

### Garmin Connect edzési programok használata

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

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

1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.
2. A Garmin Connect fiókunkból válasszunk ki és ütemezzünk egy edzéstervet.
3. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.

4. Válasszuk a **:** > **Edzés letöltése a készülékre** pontot, majd kövessük a megjelenő utasításokat.

### Váltott ütemű edzések

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

### Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.

5. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** (nyitott) lehetőségek közül.

**TIPPI!** A **Megnyitás** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.

6. Az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):

- Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlés-t**.
- Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemeleg > Bekapcsolás** pontot.
- Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Bekapcsol** pontot.

### Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Edzés indítást**.
5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **BACK** 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, pihenő időszak befejezéséhez és a következő szakasz vagy pihenő időszak megkezdéséhez bármikor nyomjuk le a **BACK** gombot.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **STOP** gomb lenyomásával. Később tovább indíthatjuk a számlálót, vagy befejezhetjük a váltott ütemű edzést.
- Amikor az összes váltott szakaszt és pihenő időszakot befejeztük, a **BACK** gombot lenyomva lezárjuk a váltott ütemű edzést, és a levezetést kísérő számlálást indítjuk el.

## Virtuális edzőpartner használata

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

**NE FELEDJÜNK!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtuális edzőpartner**ert.
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 **START** gombot.

2. Válasszunk egy tevékenységet.
  3. Nyomjuk le hosszan az **UP** 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 **START** gombbal indítsuk a számlálót.

### Edzési cél elvetése

1. Az edzés során nyomjuk le hosszan az **UP** 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 FELEDJÜNK!** A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenység**ent.



5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

6. Válasszuk ki a tevékenységet.

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.

7. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

8. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Mentést**.

### Személyes rekordok

A tevékenység végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez

szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot. Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

### Személyes rekordok megtekintése

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.

2. Válasszunk egy sportágat.

3. Válasszuk ki a rekordot.

4. Válasszuk a **Rekord megtekintése-t**.

### Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > 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 az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.

2. Válasszunk egy sportágat.

3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.

4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

**NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

### Összes személyes rekord törlése

1. Nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.

2. Válasszunk egy sportágat.

3. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

**NE FELEDJÜK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

### Szegmensek

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

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

### Strava™ szegmensek

Strava szegmenseket is tölthetünk az Edge készülékre. A Strava szegmensek követésével korábbi tűráink teljesítményével, barátok teljesít-



ményével, valamint ugyanezen szegmenseket végrehajtó profik teljesítményével mérhetjük össze aktuális teljesítményünket.

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a [www.strava.com](http://www.strava.com) oldalon).

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

### Verseny egy szegmens ellen

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

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

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

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

- Kezdjük el versenyezni a szegmens mentén.

Egy üzenet jelzi, amikor a szegmens befejeződött.

### Szegmens adatok megjelenítése

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

3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.

4. Válasszuk a **Tréning > Szegmensek** pontot.

5. Válasszuk ki a szegmenst.

6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Térkép** – szegmens megtekintése a térképen.
- **Magassági grafikon** – szegmens magassági grafikonjának megtekintése.
- **Versenyidő** – az eredménytábla mutatja a szegmens vezető versenyzőjét, átlagsebességét vagy átlag tempóját.

### Futás a ütemmérővel (metronómmal)

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

**NE FELEDJÜK!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

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

2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** 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 adhatjuk meg.

7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.

- Indítsuk a futást. A metrónom automatikusan indul.
- A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metrónom képernyőt.
- Igény szerint az **UP** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metrónom beállításait.

### 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.

- Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Felhasználói profil** t.
- Válasszuk egy opciót.

### Edzési célok

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

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.
- Ismerve pulzustartományunkat, megakadályozhatjuk a túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázatát.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 29. oldalon szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám

megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szábként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

### Tudnivalók a pulzustartományokról

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

### Pulzustartományok beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat.

A készülék külön kezeli a futó és a kerékpáros pulzustartományokat. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi beállítására, valamint pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását a készüléken is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

- Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Beállítás > Felhasználói profil > Pulzusszám** pontot.
- Válasszuk a **Max. Psz.** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot (lásd a 30. oldalon).

4. Az **LTPSZ > Megadás manuálisan** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat. Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása (54. oldal), illetve az automatikus észlelés funkcióval a tevékenység alatt automatikusan rögzíthetjük a laktátküszöb értéket (45. oldal).
5. Válasszuk a **Nyugalmi Psz.** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot. Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.
6. Válasszuk a **Tartományok > Ez alapján** pontot.
7. Válasszuk az alábbiak közül:
- **BPM** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **%Max. HR** esetén a maximális pulzusszám százaléértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **%HRR** esetén a tartalék pulzusszám százaléértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **%LTPSZ** esetén a laktátküszöb pulzusszám százaléértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
9. A **Sportág pulzusszám hozzáadása** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.
10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához (opcionális).

### Pulzustartományok kiosztása

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

### **Pulzustartományok automatikus beállítása**

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


- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek.
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzuspulzómérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzuspulzómérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg a pulzusszám statisztikáikat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

### **Tevékenység figyelés**

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

### **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 időszerrév vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, a készülék rezegni kezd vagy hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak, lásd 96. oldal), valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás

nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmessel bővül ki.

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

### **Alvás figyelés mód**

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy normál alvásidőt.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** A kisebb szundikálások, éjtőzések nem kerülnek be az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** funkcióval kikapcsolhatjuk az értesítéseket és a jelzéseket, egyedül a riasztások maradnak aktívak (lásd 32. oldal).

## Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (57.; 63.; 77. oldal).

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

## „Ne zavarj!” mód használata

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

**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** (96. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módban vált.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Ne zavarj!** pontot.

## Intenzitás percek

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

A készülék figyelő tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. 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 módjára, 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 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 vagy nagy intenzitással.
- Az intenzitás percek pontos számítása érdekében számlálóval kísérik a tevékenységet.

## Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikus érzékel bizonyos tevékenység mintákat,

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

## Tevékenység figyelés beállításai

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenység figyelés** pontot.

**Állapot** – be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

**Mozgás riasztás** – a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor

sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet (96. oldal).

**Cél riasztások** – 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 emeletek, az intenzitás percek, az alvás figyelési adatok és a Move IQ események nem kerülnek rögzítésre.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenység figyelés > Állapot > Ki** pontot.

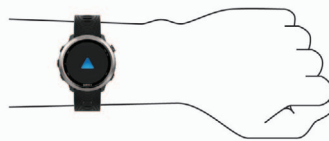
## **Pulzuszám mérés funkciók**

A Forerunner készülék csukló alapú pulzuszám mérővel rendelkezik, azonban kompatibilis az ANT+ adatátvitellel működő mellkasi pulzuszám mérővel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzuszám mérővel mért adatokat a pulzuszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind ANT+ mellkasi pulzuszám mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni. Az alábbi funkciók csak pulzuszám mérő használata esetén érhetőek el.

### **Csukló alapú pulzuszám mérés Karóra viselése és a pulzuszám mérés**

- Az edzés alatt csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzuszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenül váljon) húz-

zuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön.



- **FONTOS!** A karóra hátulján lévő érzékelőben ne tegyünk kárt, ne sértsük meg.
- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzuszám adatok megjelenése esetén* szakaszban (alább).
- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) oldalon olvashatunk.

## **Javaslatok irreális pulzuszám értékek megjelenése esetén**

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

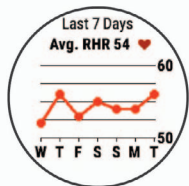
- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszám mérőt.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosan.
- A tevékenység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

- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.

### Pulzusszám widget megtekintése

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

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



2. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **START** gombot.

### Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

A Forerunner készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Pulzusszám sugárzás** pontot.

A készülék elkezdja a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a (♥ ikon megjelenik.

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

3. Párosítsuk a Forerunner készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

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

### Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység alatt

A Forerunner készüléket beállíthatjuk úgy, hogy tevékenység megkezdése esetén automatikusan elkezdje sugározni a pulzusszám adatokat. Például kerékpározás során az Edge® kerékpáros fedélzeti számítógép felé elküldhetjük a pulzusszám adatokat, vagy akár a VIRB® akciókameránk felé.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk az **Opciók > Tevékenység alatt sugároz** opciót.

A készülék a háttérben elkezdja a pulzusszám adatok sugárzását.

**NE FELEDJÜK!** A pulzusszám adatok tevékenység alatti sugárzásáról nincs külön jelzés.

4. Amennyiben szükséges, párosítsuk a Forerunner készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

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

### Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

A Forerunner készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint **Automatikus** módban működik. Amennyiben ANT+ pulzus-



mérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

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

## Futás dinamika

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

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

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

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

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

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

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

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

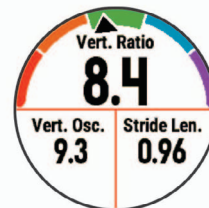
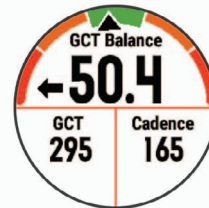
**Függőleges arány:** A függőleges arány a függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

## Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt – pl. a HRM-Tri™ vagy HRM-Run kiegészítőt, övre csatlakoztatható futás dinamikai podot –, ezt párosítanunk kell a készülékkel, és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

Amennyiben a készülékhez tartozóként járt a kiegészítő, a párosítás már gyárilag megtörtént, és a készülék készen áll a futás dinamikai adatok megjelenítésére.

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





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

### Színskála és futás dinamikai adatok






A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szerepelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintéső idő eloszlás és a függőleges arány.

A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon. A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át, vagyis itt jellemzőbb a hosszabb talaj érintési idő, nagyobb függőleges kilengés, alacsonyabb lépésszám, míg a gyakorlott futók rövidebb talaj érintési

tési időt, alacsonyabb függőleges oszcillációt, kisebb függőleges arányt és nagyobb lépésszámot produkálnak. Azonban például a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésszám és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz.

A függőleges arány a függőleges oszcilláció és a lépéshossz hányadosa. Ez a magassággal nincs összefüggésben.






A futási dinamikáról a [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetőek el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

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

### Talaj érintési idő eloszlás adatok

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

jelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át. A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a szimmetria nagyobb megbomlása kö-

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

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

Futás közben az órán tekinthetjük meg a színskálát és az adatmezőket, illetve futást követően a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg az összesítő adatokat. Ahogy ez igaz az

egyéb futási dinamikai adatokra is, a talaj érintési idő eloszlás egy mennyiségi érték, amely saját futási technikánk megismerését segíti.


### **Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok**

A függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok a mérő típusának függvényében eltérhetnek, valamint attól függően is, hogy a mellkasi mérőt (mint pl. a HRM-Tri vagy HRM-Run mérők) vagy derekunkon viselhető, övre csatolható mérőt (futás dinamikai podot) használunk-e.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges oszcilláció tartomány mellkasi mérővel	Függőleges oszcilláció tartomány övre csatolható mérővel	Függőleges arány mellkasi mérővel	Függőleges övre csatolható mérővel
 Bíbor	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Piros	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

### **Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennek meg**

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

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

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

### **Teljesítmény mérések**

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzsmérés vagy mellkasi pulzsmérő használata mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta.



**NE FELEDJÜNK!** Elsőre a becslött adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a futási teljesítmény kiismeréséhez.

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

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

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

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

**Becsült versenyidők:** a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti álla-

potunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

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

**Erőnléti állapot:** egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzöt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotun-

kat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondícionkkal.

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

### Teljesítmény értesítések kikapcsolása

A teljesítmény értékelések alapértelmezés szerint be vannak kapcsolva. Egyes teljesítmény értesítések a tevékenység végeztével jelennek meg, míg egyes teljesítmény mérési adatokhoz tevékenység alatt jelennek vagy, mint csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai mérések > Teljesítmény értesítések** pontot.

3. Válasszuk a lehetőségek közül.

### Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

Az automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A készülék tevékenység végzése során automatikusan észleli a maximális pulzusszámot, a laktátküszöb értéket.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai mérések > Automatikus észlelés** pontot.
3. Válasszuk a lehetőségek közül.

### Edzési állapot

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

és erőnléti állapotunk további javításában.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Javaslatok az edzési állapot mérésekhez**

A pontos edzési állapot felméréseket szolgálják az alábbi tippek:

- Hetente legalább két alkalommal fussunk pulzusmérés kíséretében, vagy hetente legalább kétszer kerékpározzunk pulzus- és teljesítménymérés mellett.

Egy heti használatot követően már elérhetőkké válnak az edzési állapot felmérések.

- Az összes edzési tevékenységet rögzítsük a készülékkel, hogy a készülék minél több adattal rendelkezzen erőnlétünkről, teljesítményeinkről.

### **VO2 max. becslések**

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a Forerunner 935 készüléknek vagy csukló alapú pulzusmérésre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kom-

patibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

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



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

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történik. Részletesen lásd a 122. oldalon, valamint a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon.

## Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzsmérőjével vagy mellkasi pulzsmérőt csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási idő funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

**MEGJEGYZÉS!** A regenerálódási idő adat a VO2 Max. becslésen alapul, és az első edzések során pontatlannak tűnhet. A készüléknek pár edzésre szüksége van ahhoz, hogy megismerje teljesítményünket.

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

### Regenerálódási idő megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat. A regenerálódási

si tanácsadó technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja.

1. Kezdjük el a futást.
2. A futás végeztével válasszuk a **Mentés** pontot.

A felépülési idő megjelenik. A leghosszabb időtartam 4 nap.

**MEGJEGYZÉS!** Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük a teljesítmény widgetet, majd a **START** gombbal addig léptessünk a mutatók között, amíg a regenerálódási idő megjelenik.

### Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzsmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzsmérővel edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy

általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm. A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

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

### Edzési terhelés

Az elmúlt hét napra vetítve mutatja az edzés intenzitását, melyet az elmúlt hét nap összesített EPOC (edzést követő fokozott oxigén fogyasztás) értéke alapján határoz meg. A mutató jel-

zi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

### **Becsült versenydők megtékingése**

A pontos becslés érdekében végzük el a felhasználói profil beállítását (26. oldal), valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

A készülék a VO<sub>2</sub> max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél-versenydőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

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

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

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

### **Edzési hatások**

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

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

Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatások a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt határozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc







közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásokot eredményeznek.

Fontos tudnunk, hogy az edzési hatások (0.0 – 5.0) az első pár edzés során abnormálisan magasnak tűnhetnek. A készüléknek kell pár edzés, hogy kiismerje erőnlétünket.

Az edzési hatások értéket megjeleníthetjük az adatképernyőn, az egyik adatmezőben, ezzel tevékenység során is nyomon követhetjük az érték változását.

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

## Edzési hatások jelzései

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

## Pulzusszám ingadozás és stressz szint

A pulzusszám ingadozás mérés végrehajtásához mellkasi pulzummérőre van szükség, melyet fel kell helyeznünk mellkasunkra, valamint párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (81. és 113. o.)

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt a készülék a pulzusszám kitéréseinek, szórásának mérésével meghatározza stresszségünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel

mind-mind befolyásolják a futó teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzósebzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

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

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

## Erőnléti állapot megtekintése

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

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



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

### **Erőnléti állapotunk megtekintése**

A funkció csukló alapú pulzusmérés-sel és mellkasi pulzusmérővel is működik.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (lásd a 88. oldalon).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást. Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

### **Laktátküszöb**

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni

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

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg (26. oldal).

### **Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához**

A méréshez mellkasi pulzusmérő van szükség, melyet a mérés végre-

hajtása előtt vegyünk fel, majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel (81. oldal). A laktátküszöb becsléséhez a készülék felhasználja a kezdeti beállítások során felhasználói profil adatainkat, valamint a már meglévő VO2 max. becsléseket. Amennyiben stabilan nagy intenzitással edzünk mellkasi pulzusmérés kíséretében, a készülék automatikusan meghatározza a laktátküszöb értéket.

**TIPPI!** Mellkasi pulzusmérés mellett pár futást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Amennyiben nem kapunk laktátküszöb becslést, manuálisan csökkentjük a maximális pulzusszám értékét.

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

A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.

3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Laktátküszöb irányított tesztet**.
5. Indítsuk a számlálót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Ahogy megkezdjük a futást, a készülék mutatja az egyes lépés időtartamokat, a cél és az aktuális pulzusszám értékeket. A mérés végeztével egy üzenet jelenik meg.

6. Az irányított mérés végeztével állítsuk le a számlálót és mentsük el a tevékenységet.

Amennyiben ez az első laktátküszöb becslésünk, a készülék felszólít, hogy a laktátküszöb pulzusszám alapján osszuk ki újra a pulzustartományokat. Minden egyes további laktátküszöb mérésnél a



készülék rákérdez, hogy elfogadjuk vagy elutasítjuk az aktuális méretét.

## Okos funkciók

### Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis, a Garmin Connect Mobile alkalmazást futtató okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik.

**Telefonos értesítések** – a telefonra érkező 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.

**Csoport követés** – az élő követés funkció révén a csoportba tartozó összes sporttárs helyzetét valós időben, közvetlenül a Forerunner kijelzőjén követhetjük nyomon.

**Szoftver frissítés** – a készülék rendszerszoftverének frissítése.

**Edzések és pályák letöltése** – a Garmin Connect Mobile alkalmazásban kereshetünk az edzések, pályák között, majd vezeték nélküli kapcsolaton keresztül letölthetjük a kijelölt elemeket.

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

**Közösségi háló értesítések** – amikor egy tevékenységet a feltöltünk a Garmin Connect Mobile-ra, egy frissítés kerül posztolásra a közösségi oldali lapunkra.

**Időjárás frissítések** – valós idejű időjárási adatok és értesítések letöltése a készülékre.

**Zene vezérlő** – az okostelefonon lejátszott zenét vezérelhetjük a Forerunner készülékről.

**Hangos jelentések** – engedélyezhetjük, hogy a Garmin Connect Mobile alkalmazás futás vagy egyéb tevékenység során motivációs célból, ösztönző jelleggel hangos állapot ismerető jelentéseket játszon le.

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

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

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

### 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 (2. oldal).

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (57.; 77. oldal).

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

Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra

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

### Elvesztett telefon megkeresése

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

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

2. Válasszuk a  pontot.

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

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

## Widgetek (információs ablakok)

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis

okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz.

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

**Naptár:** az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

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

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

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

**Intenzitás percek:** nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepe-

sen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

**Pulzusszám:** percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, a napi legalacsonyabb nyugalmi pulzusszámot (RHR), valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

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

**Iránytű:** egy elektronikus iránytűt jelenít meg.

**Vezérlők:** lehetővé teszi a Bluetooth-kapcsolat be- és kikapcsolását, valamint számos funkció, pl. a „ne zavarj”, a telefon kereső és a kézi szinkronizálás funkciók be- és kikapcsolását.

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

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

**Utolsó sport:** rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről, és a hét során megtett állástávolságról.

**Kalória:** az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

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

**Lépések:** mutatja a napi lépésszámot, a lépésszám célt, valamint az elmúlt 7 nap erre vonatkozó összesített adatait.

**Stressz:** a stressz szintet jelzi ki, valamint egy légzési tevékenységet kínál a pihenés elősegítése céljából.

**Intenzitás percek:** a közepes és a nagy intenzitású tevékenységek végzésével töltött időt követi nyomon, mutatja a heti intenzitás percek célt, valamint a cél teljesítésének folyamatát.

### Widgetek megtekintése

A widgetek gyárilag előre feltöltött tájékoztató ablakok, melyekre rápillanatva azonnal leolvashatunk számunkra fontos adatokat. Egyes widgetekhez kompatibilis okostelefont kell párosítanunk Bluetooth kapcsolaton keresztül.

- A pontos idő képernyőn nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat. A pulzusszám és tevékenység figyelés widgetek minden esetben megjelennek, míg pl. a teljesítmény widgethez szükség van pár,

pulzusméréssel kísért és GPS-vétel melletti szabadtéri futásra.

- A **START** gomb megnyomásával megjelennek az adott widgethez tartozó funkciók és beállítások.

### Időjárás widget megtekintése

Az időjárás widget kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztüli csatlakoztatásával jelenik meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** gombot az időjárás widget megtekintéséhez.
2. A **START** gombot megnyomva az óránkénti bontást tekinthetjük meg.
3. Lefelé görgetve a napi időjárási adatokat tekinthetjük meg.

### Csoport követés indítása

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

Az alábbi utasítások a csoport követés indítását a Forerunner készülékekre vonatkozóan tartalmazzák. Amennyiben a csoportban tartozó futóknak, kerékpárosoknak kompatibilis Garmin készülékük van, láthatnak minket a térképen, azonban mi a saját készülékünkön nem látjuk a csoport többi tagját.

1. Menjünk ki szabad térbe, majd kapcsoljuk be az Forerunnert.
2. Párosítsuk az okostelefont és a Forerunner készüléket (2. oldal).
3. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében válasszuk az **Élő követés > Csoport követés** pontot.
4. Amennyiben több kompatibilis készülékkel is rendelkezünk, válasszuk ki, hogy melyiket kívánjuk megjeleníteni a csoport követésben.
5. Válasszuk a **Látható > Összes csatlakozó** pontot.

6. Válasszuk az **Élő követés indítása** pontot.

7. A Forerunner készüléken kezdjük el a tevékenységet.

### A csoport követés használatát segítő tippek

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

- Szabadtéren kerékpározzunk GPS-vétel mellett.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a Forerunner készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében a **Kapcsolatok** pontra kattintva frissítsük a csoport követési menetbe tartozó kerékpárosok listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csoport tagok mindegyike párosít-

sa okostelefonját, és a Garmin Connect Mobile alkalmazásban indítsa el egy élő követés menetet.

- Ellenőrizze, hogy az összes csatlakozó kerékpáros hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).

## Connect IQ funkciók

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

**Óra számlapok:** egyedi megjelenést adhatunk az óráknak.

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

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

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

## Connect IQ funkciók letöltése

Ahhoz, hogy a Connect IQ funkciókat a Connect IQ Mobile alkalmazáson keresztül letöltsük, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

1. Az okostelefon alkalmazás piactéréről töltsük le, majd telepítsük és indítsuk el a Connect IQ Mobile alkalmazást.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a készüléket.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

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

## Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

A Forerunner készülék Wi-Fi kapcsolattal is bír. A Wi-Fi kapcsolat használatához a Garmin Connect Mobile alkalmazás nem szükséges.

**Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre:** amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése au-

tomatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

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

**Szoftverfrissítés:** Wi-Fi kapcsolaton keresztül letölthetjük a készülékre a legújabb rendszerszoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk vagy feloldjuk a készüléket, a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepíthetjük az új rendszerszoftvert.

## Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

A Wi-Fi hálózathoz történő csatlakozás előtt először az okostelefonon a Garmin Connect Mobile alkalmazásban csatlakoztatnunk kell készülékünket.

A nagy méretű fájlok adatátvitelét gyorsíthatjuk meg a Wi-Fi hálózatra történő csatlakozással.

1. Menjünk a Wi-Fi hálózat hatósugarán belülre.
2. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a vagy  vagy  pontot.
3. A **Garmin készülékek (Garmin Devices)** pontban válasszuk ki készülékünket.
4. Válasszuk az **Általános (General)** > **Wi-Fi hálózatok (Wi-Fi Networks)** > **Hálózat hozzáadása (Add a Network)** pontot.
5. Válasszunk az elérhető Wi-Fi hálózatok közül, majd adjuk meg a hozzáférési adatokat.

## Zene


A Forerunner készülékhez párosított okostelefonról lejátszott zenét a Forerunner készülékről vezérelhetjük.

A Forerunner 645 Music modell esetében számítógépünkről vagy egy külső szolgáltatótól zenei tartalmat tölthetünk le a Forerunner készülékre, melyet akkor is hallgathatunk, ha az okostelefon épp nincs kéznél. A készüléken tárolt zenei tartalom lejátszásához Bluetooth-funkciós fej(fül) hallgatót kell csatlakoztatnunk.

## Kapcsolódás egy külső zenei tartalomszolgáltatóhoz

(csak Forerunner 645 Music)

A zenei anyag külső tartalomszolgáltatótól a Forerunner 645 Music modellre történő letöltéséhez először a Garmin Connect Mobile alkalmazással kell csatlakoznunk a szolgáltatóhoz.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a  menüpontot.

2. A **Garmin készülékek (Garmin Devices)** pontban válasszuk ki készülékünket.
3. Válasszuk a **Zene (Music)** pontot.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Válasszuk ki a külső szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Válasszuk a **Zenei alkalmazások (Get Music Apps)** pontot, jelöljük ki a szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.


## Audio tartalom letöltése külső tartalomszolgáltatótól

A zenei anyag külső tartalomszolgáltatótól a Forerunner 645 Music modellre történő letöltéséhez először egy Wi-Fi hálózathoz kell csatlakoznunk (lásd a 64. oldalon).

1. A Forerunner 645 Music készüléken nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zenei vezérlő megnyitásához.

2. Válasszuk a **Kezelés (Manage)** > **Zenei szolgáltatók (Music Providers)** pontot.
3. Válasszunk egy szolgáltatót, amelyhez már csatlakozunk.
4. Válasszunk egy számlistát (playlist) vagy egyéb, letölthető elemet.
5. Nyomjuk egészen addig a **BACK** gombot, amíg a készülék felszólít, hogy szinkronizáljuk az adatokat a szolgáltatóval. Ekkor válasszuk az **Igen (Yes)** pontot.  
A kiválasztott számlista és a többi elem letöltésre kerül a készülékre.

## Kapcsolat bontása a külső tartalomszolgáltatóval

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a  menüpontot.
2. A **Garmin készülékek (Garmin Devices)** pontban válasszuk ki készülékünket.
3. Válasszuk a **Zene (Music)** pontot.

4. Válasszuk ki a kívánt csatlakoztatott szolgáltatót, majd a csatlakozás bontásához kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Saját hanganyag, számok letöltése a Garmin Express™ programmal

Ehhez először számítógépünkön telepítenünk kell a Garmin Express programot ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Saját .mp3 és .aac formátumú fájlokat tölthetünk le a számítógépről a Forerunner 645 Music készülékre.

1. A tartozékként járó USB-kábellel csatlakozzunk a Forerunner készülékkel a számítógéphez.
2. A számítógépen nyissuk meg a Garmin Express programot, válasszuk ki a készüléket, majd a **Zene (Music)** menüpontot.
3. Pipáljuk ki a számok, számlisták és egyéb hangfájlok kapcsolóit, majd válasszuk a **Küldés a készülékre** pontot.

### A letöltött zenei tartalom lejátszása

1. Bármelyik képernyőn a **DOWN** gombot hosszan megnyomva megjelenik a zenei vezérlő.
2. Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoztassuk a fej(fül)hallgatót (lásd 68. oldal).
3. Válasszuk a **Forrás (Source) > Karóra (Watch)** pontot.
4. Válasszuk a **Saját mappa (Your Library)** pontot.
5. Válasszuk ki a lejátszani kívánt zenét.

**TIPP!** Az **Összes szám lejátszása (Play All Songs)** ponttal véletlenszerű sorrendben az összes szám lejátszásra kerül.

### A csatlakoztatott okostelefonról történő lejátszás vezérlése

1. Az okostelefonon kezdjük meg a szám, számlista lejátszását.

2. Válasszunk az alábbiak közül:

- A Forerunner 645 Music készüléken a **DOWN** gombot hosszan lenyomva jelenítsük meg a zenei vezérlőt.

- A Forerunner 645 készüléken a **DOWN** gombot lenyomva jelenítsük meg a zene vezérlő widgetet.

3. A Forerunner 645 Music készüléken válasszuk a **Forrás (Source) > Zene vezérlés az okostelefonon (Control Music on Phone)** pontot.

4. A megjelenő ikonokkal felfüggeszthetjük, folytathatjuk a lejátszást, számokat átugorhatunk, valamint állíthatunk a hangerőn (lásd alább).

### Zenei vezérlők

**MEGJEGYZÉS!** Egyes zenei vezérlő elemek csak a Forerunner 645 Music modellen elérhetőek el.



	A külső szolgáltatótól származó tartalom kezelése.
	Választhatunk a készülékről történő lejátszás, és az okostelefonról történő lejátszás vezérlése között. A készülékről történő lejátszáshoz a saját mappánkban kell kiválasztanunk a kívánt zenei tartalmat.
	A hangerő állítása.
	Az aktuális hangfájl lejátszásának felfüggesztése és a lejátszás folytatása.

▶	A számlistában (playlist) a következő számra ugrunk. Hosszan lenyomva az aktuális számban gyorstekerhetünk előre.
◀	Az aktuális számot újraindítjuk. Kétszer megnyomva a számlistában (playlist) az előző számra ugrunk. Hosszan lenyomva az aktuális számban gyorstekerhetünk hátrafelé.
↻	Az ismétlési mód módosítása.
⌂	A véletlenszerű lejátszási mód módosítása.

## Fej(fül)hallgató csatlakoztatása Bluetooth-kapcsolattal

A Forerunner 645 Music készüléken lejátszott zenét kizárólag Bluetooth-kapcsolattal csatlakoztatott fej(fül)hallgatón hallgathatjuk.

1. A fej(fül)hallgatót hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.
2. A fej(fül)hallgatunk aktiváljuk a párosítás módot.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítás > Érzékelők és kiegészítők > Új hozzáadása > Fejhallgatók** pontot.
5. A párosítási eljárás végrehajtásához válasszuk ki a fejhallgatót.

## Garmin Pay funkció

A Garmin Pay funkcióval a csatlakozott üzletekben, a csatlakozott pénzügyintézetektől származó bankkártyával, hitelkártyával a Garmin karórán keresztül fizethetünk.

### A Garmin Pay tárca funkció beállítása

A Garmin Pay tárcához egy vagy akár több résztvevő bankkártyát, hitelkártyát is hozzáadhatunk. A [garmin.com/](https://garmin.com/)


garminpay/banks oldalon találjuk a csatlakozott pénzügyintézeteket.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban, a Forerunner készülék oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Saját tárca létrehozása (Create Your Wallet)** pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Fizetés a karórával

Ehhez először legalább egy bankkártyát, hitelkártyát be kell állítanunk.

Egy, a rendszerhez csatlakozott üzletben a karórával fizethetük a vásárlásunk után.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** pontot.
2. Válasszuk a -t.
3. Adjuk meg a négyjegyű kódot. Megjegyzés! Amennyiben három egymást követő alkalommal tévesen adjuk meg a kódot, a tárca lezár. Ekkor a Garmin Connect Mo-

bile alkalmazásban újra kódot kell beállítanunk.

A legutoljára használt kártyánk jelenik meg.



4. Amennyiben a Garmin Pay tárcához több kártyát is hozzáadtunk, a **DOWN** gombbal válthatunk másik kártyára (opcionális).
5. 60 másodpercen belül a karórát tartjuk a bankkártya lehúzó terminál közelében úgy, hogy a karóra számlapja a terminál felé nézzen. Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg, amikor a terminállal történő kommunikáció véget ért.




6. Amennyiben szükséges, kövessük a terminálon megjelenő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

TIPP! A kód sikeres megadását követően a karórát folyamatosan viselve még 24 órán keresztül a kód megadása nélkül fizethetünk az órával. Amennyiben a karórát levesszük csuklónkról vagy kikapcsoljuk a csukló alapú pulzuszámolást, az újabb fizetés előtt újra meg kell adnunk a kódot.

### Kártya hozzáadása a Garmin Pay tárcához

A funkcióhoz legfeljebb tíz bankkártyát vagy hitelkártyát adhatunk hozzá.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban, a Forerunner készülék oldalán válasszuk a **Garmin Pay** >  pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kártya adatainak megadásához és a kártya tárcához történő hozzáadásához.

A kártya hozzáadását követően a fizetés során az így hozzáadott kártyát is kiválaszthatjuk.

### Garmin Pay tárca kezelése

Részletes adatokat hívhatunk le a beállított kártyákról, valamint felfüggeszthetjük, aktiválhatjuk, törölhetjük a kártyákat. Ezen felül a teljes Garmin Pay tárcát is felfüggeszthetjük vagy törölhetjük.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes országokban a résztvevő pénzüzetek korlátozhatják a tárca funkciókat.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban, a Forerunner készülék oldalán válasszuk a **Garmin Pay** > **Saját tárcsa létrehozása (Create Your Wallet)** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A kártya felfüggesztéséhez válasszuk ki a kártyát, majd válasszuk a **Felfüggeszt (Suspend)** pontot.

A Forerunner készülékkel történő fizetés során a kártya használatához a kártyát aktiválnunk kell.

- A tárcában az összes kártya ideiglenes felfüggesztéséhez válasszuk a **Tárcát felfüggeszt (Suspend Wallet)** pontot.

A Forerunner készülékkel történő fizetéshez legalább egy kártyát újra aktiválnunk kell.

- A felfüggesztett tárca aktiválásához válasszuk a **Tárca felfüggesztés megszüntetése (Unsuspend Wallet)** pontot.
- Adott kártya törléséhez válasszuk ki a kártyát, majd válasszuk a **Törlés (Delete)** pontot.

A kártya teljességgel eltűnik a tárcából. Amennyiben később újra használni kívánjuk, újra hozzá kell adnunk a kártyát.

- A tárcában lévő összes kártya törléséhez válasszuk a **Tárca törlése (Delete Wallet)** pontot.

A Garmin Pay tárca és az ehhez kapcsolódó kártya adatok törlődnek. A Forerunner készülékkel történő fizetéshez új tárcát kell létrehoznunk és legalább egy kártyát ehhez hozzá kell adnunk.

### Garmin Pay kód megváltoztatása

A módosításhoz ismernünk kell aktuális hozzáférési kódunkat. Amennyiben elfelejtettük a kódot, törölnünk kell a tárcát, egy újat kell létrehoznunk, és újra meg kell adnunk a kártya adatokat.

Módosíthatjuk azt a kódot, amellyel a Forerunner készüléken a Garmin Pay tárcához férünk hozzá.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban, a Forerunner készülék oldalán válasszuk a **Garmin Pay** > **Kód módosítása (Reset Passcode)** pontot.



2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Napló

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

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

## Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységek**-et.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
  - **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.

- **Szakaszok:** kiválaszthatunk egy szakaszt és megtekinthetjük ennek részletes adatait.

- **Körök:** a körök adatainak megtekintése.

- **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg (72. oldal).

- **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anaerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg (50. 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 pulzuszámolás mel-

lett végezzünk el egy tevékenységet, majd mentsük azt el.

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

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységeket**.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Idő, pulz.z.** pontot.

## Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények > Összesítéseket**.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a **heti** és **havi** összesítés közül.

## Kilométerszámláló használata

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

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

## Napló törlése

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** 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 FELEDJÜNK!** Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

3. Hagyjuk jóvá a kiválasztást.

## Adatkezelés

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

## Fájlok törlése

### Figyelem!

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

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
2. Amennyiben szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.

3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.
4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.

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

## USB-kapcsolat bontása

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

1. Végezzük el a következő műveletet:
  - Windows számítógépeken kattintsunk a tálcán lévő **Hardver biztonságos eltávolítása** ikon-

ra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.

- Apple számítógépen válasszuk ki a fájlt, majd válasszuk a **Fájl > Elvet** menüpontot.

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

## Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) honlapra fellépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

## Tevékenységek tárolása

A tevékenység végén a napló adatait mentjük el, majd töltjük fel a Garmin

Connect oldalra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

## Adatok kiemezése

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

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

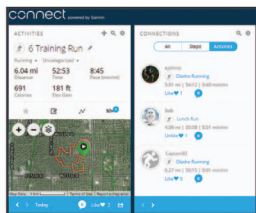
## Edzés megtervezése

Edzési célt tűzhetünk ki, valamint napi bontású edzési terveket tölthetünk le.

## Fejlődés nyomon követése

Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti verseny-

ket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.



### **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.

### **Hozzáférés a Connect IQ tárhoz**

Alkalmazásokat, óra számlapokat, adatmezőket és widgeteket tölthetünk le.

## **Garmin Connect használata a számítógépen**

A Garmin Express programmal a Forerunner készülék a számítógépen keresztül csatlakozik a Garmin Connect fiókhoz. A Garmin Express programmal feltölthetjük a tevékenység adatokat a Garmin Connect fiókba, valamint egyéb adatokat, pl. edzéseket, edzésprogramokat tölthetünk le a fiókból a Forerunner készülékre. Szoftvert is frissíthetünk, illetve a Connect IQ alkalmazásokat is kezelhetjük.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) oldalra.
3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express programot.
4. Indítsuk le a Garmin Express programot, majd válasszuk ki a **Készülék hozzáadása (Add Device)** pontot.

5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## **Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül**

A készülék időközönként automatikusan elvégzi az adatok szinkronizálását a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül. Ezen felül manuálisan bármikor szinkronizálhatjuk az adatokat.

1. A készüléket és az okostelefont hozzuk 3 méteres távolságon belül.
2. Bármely képernyőn nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megnyitásához.
3. Válasszuk a **↻** ikont.
4. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban megtekinthetjük az aktuális adatokat.

## **Navigáció**

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

### **Pályák**

A Garmin Connect fiókból letölthetünk egy pályát a készülékre. Miután ez a készülék memóriájában eltárolásra került, a készüléken navigálhatunk a pálya mentén. A pályák révén egy korábban elmentett, számunkra tetszetős pályát újra letekerhetünk, pl. egy kerékpáros útvonalat, amely munkahelyünkre visz be. Ezenfelül egy már megtett útvonal mentén próbálhatjuk megismételni vagy felülmúlni korábbi teljesítményünket. Például ha az útvonalat korábban 30 perc alatt tettük meg, a virtuális edzőpartnerrel versenyre kelve megpróbálhatjuk azt 30 percen belül megtenni.

## Pálya letöltése az internetről

Először létre kell hoznunk egy Garmin Connect fiókot, csak ezután tölthetünk le pályát.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Pályák > Új létrehozása** pontot.
2. Nevezzük el a pályát, majd válasszuk a ✓ pipát.
3. Válasszuk a **Hely hozzáadása** pontot.
4. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.
5. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 3. és 4. lépéseket.
6. Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontot.  
A navigációs adatok megjelennek.
7. A **START** gombbal indítsuk a navigációt.

## Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciókat, így későbbi bármikor visszatanavigálhatunk ide.

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

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy az elemet hozzá kell adnunk a vezérlő menühöz (lásd 86. oldal).

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Mentett hely szerkesztése

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.

3. Végezzük el a kívánt módosítást.

## Összes mentett hely törlése

Egy paranccsal az összes mentett helyet törölhetjük.

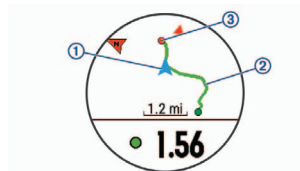
Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek > Mindet töröl** pontot.

## Navigáció a kiindulási pontba

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

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
- Az **Egyenes vonal** opciót választva egy egyenes vonal mentén jutunk vissza a kiindulási helyhez.



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

## Navigáció cél felé

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció** pontot.
2. Válasszunk egy kategóriát.

3. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
4. A navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.  
A navigációs információk megjelennek.
5. A **START** gombbal indítsuk a navigációt.

### Navigáció leállítása

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

### Térkép

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

### Pásztázás a térképen

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

### Térképi beállítások

Az egyes tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

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

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

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

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

### ANT+ mérők

A Forerunner 635 / 635 Music készülék számos vezeték nélküli ANT+ kiegészítővel kompatibilis. A mérők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

### ANT+ mérő párosítása

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

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

**NE FELEDJÜK!** Amennyiben az ANT+ mérő alaptartozékként járt a készülékhez, a mérő párosítása már gyárilag megtörtént.

1. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt, eltérő típusú mérő esetén végezzük el annak telepítését.
2. A Forerunnert vigyük a mérőhöz 1 cm távolságon belül, majd várjunk, amíg a készülék csatlakozik a mérőhöz.

Egy üzenet jelzi, amikor a készülék észleli a mérőt. Az adatmezőket állítsuk úgy át, hogy megjelenjen a mérő által küldött adat.

- Amennyiben szükséges, a mérők kezeléséhez válasszuk a **Menü > Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** pontot.

### Lépésszámláló

A Forerunner fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat. Beltéri használat során vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusról hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

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

### Futás a lépésszámlálással

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd a 81. oldalon). Beltérben fut-

va rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadtérben futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálással, míg a GPS-adatok alapján mérhetjük a tempót és a távolságot.

- Helyezzük fel a lépésszámlálót az ahhoz kapott utasításoknak megfelelően.
- Válasszuk egy futás tevékenységet.
- Indítsuk a futást.

### Lépésszámláló kalibrálása

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

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót (81. oldal), és létre kell hoznunk a GPS műholdas kapcsolatot.

- Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadtéri, fedetlen helyen.

- Kezdjük el a futást.
- Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percig megállás nélkül.
- Állítsuk le a tevékenységet, majd mentjük el.

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

### Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót (81. oldal).

Amennyiben ismerjük a kalibrációs tényezőt, kézzel is kalibrálhatjuk a lépésszámlálót. Amennyiben másik Garmin készülékkel már elvégeztük a kalibrálást, úgy ugyanazt az értéket kell csak megadnunk.

- Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.

- Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** pontot.
- Válasszuk ki a lépésszámlálót.
- Válasszuk a **Kalibr. tényező > Érték megadása** pontot.
- 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 (81. oldal). Beállíthatjuk úgy a készüléket, hogy a GPS-es helymeghatározási adatok helyett a lépésszámláló adataiból számolja a tempó és távolság adatokat.

- Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Sebesség** és a **Távolság** között.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- **Beltérben** esetén a tempó és távolság számítása akkor történik a lépésszámláló adatok alapján, amikor kikapcsolt GPS-vevő mellett (általában beltérben) edzünk.
- **Mindig** opció esetén a GPS-beállításoktól függetlenül mindig a lépésszámláló adatokból történik a tempó és távolság számítása.

### Sebesség- és pedálütemmérő használata (külön megvásárolható)

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel. (81. oldal)
- Adjuk meg a kerék méretet (123. o.).
- Indítsuk a kerékpározást (8. o.)

### Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

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

**NE FELEDJÜK!** Varia készülék párosítása előtt szükséges lehet a Forerunner szoftverének frissítése (57.; 110 oldal).

### tempe

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánttal, kábelkö-

tözővel 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.

## Beállítások

### Tevékenység lista beállítása

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazásokat**.
3. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Egy adott tevékenységet kiválasztva módosíthatjuk annak beállításait, kijelölhetjük a tevékenységet mint kedvenc tevékenységet, valamint módosíthatjuk a megjelenítés sorrendjét.
  - A **Hozzáadás** ponttal további alkalmazásokat adhatunk a listához, vagy újakat hozhatunk létre.

### Widget sor beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Widgetek** pontot.
3. Válasszuk ki egy widgetet.
4. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Átrendez:** a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
  - **Eltávolít:** ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból (magát a widgetet nem töröljük véglegesen).
5. Válasszuk a **Widget hozzáadása** pontot.
6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.  
A widget bekerül a widget sorba.



## Vezérlő menü beállítása

A vezérlő menüben szereplő gyors elérést biztosító menüpontokat, funkcióparancsokat kibővíthetjük újakkal, átrendezhetjük, valamint törölhetjük a már szükségtelenné vált elemeket (a vezérlő menü megjelenítéséről az 5. oldalon olvashatunk).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Vezérlők menü** pontot
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **Vezérlőt átrendez** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menüjébe.
  - A **Vezérlőt eltávolít** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.

5. Igény esetén a **Vezérlőt hozzáad** ponttal új funkcióparancsot, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

## Tevékenység beállítások

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

Nyomjuk meg a **START** gombot, válasszuk ki a tevékenységet, nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk ki a tevékenység beállításokat.

**Adatképernyők** – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (88. oldal).

**Riasztások** – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

**Metronóm** – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (25. oldal).

**Auto Lap** – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt (91. oldal).

**Auto Pause** – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 92. oldal).

**Auto görgetés** – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (93. oldal).

**Szegmens riasztás** – engedélyezzük, a készüléknek, hogy jelezze, amikor szegmenshez közeledünk.

**GPS** – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be A GPS+GLONASS

vétel szélsőséges körülmények között megbízhatóbb, gyorsabb pozíciómeghatározást tesz lehetővé, azonban hamarabb lemeríti az akkumulátort, mint a sima GPS-mód. Az UltraTrac ritkábban menti el a nyomvonal-pontokat és a mérők adatait (az UltraTrac módról lásd a 94. oldalt).

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

**Visszaszámlálás indítás** – az úszómedencei szakaszokra vonatkozóan visszaszámláló használatának engedélyezése.

**Csapásérzékelés** – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

**Energiatak.** – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő (120. o.)

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

**Hangsúlyos szín** – az egyes tevékenységekhez jelölőszínt állíthatjuk



be, melyek révén könnyen beazonosíthatjuk az aktív tevékenységet.

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

**Átnevezés** – a tevékenység nevének módosítása.

### Adatképernyők beállítása

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

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
5. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.

- Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.

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

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

7. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.

Új képernyővel bővíthetjük az adatképernyő sort, vagy egy előre beállított képernyőt adhatunk a sorhoz.

### Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP-t**.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

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

### Riasztások

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

**Esemény riasztás:** Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy meg-

adott 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
Lépésszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot (pl. a készülék kilométerenként jelezzen).
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt (pl. hogy a készülék 30 percenként jelezzen).

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

### Riasztás beállítása

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

3. Válasszuk egy tevékenységet. **NE FELEDJÜK!** Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

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 maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.

9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

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

### Auto Lap funkció

#### Kör indítása távolság alapján

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

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységénél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap** pontot.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
  - **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.
  - **Auto távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele

után a készülék automatikusan új kört indít.

Minden alkalommal, amikor megteszszük a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak (lásd 96. oldal).

Amennyiben szükséges, az adatképernyők átszabásával további kör adatok jeleníthetők meg (lásd 88. oldal).

### **Kör befejezését jelző üzenet testreszabása**

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

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

A funkció nem mindegyik tevékenységénél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap > Körriasztás** pontot.
6. Válasszuk ki a módosítandó adatmező(ke)t.
7. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

### **Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció**

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

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

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

### **Automatikus 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 az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.  
A funkció nem mindegyik tevékenységénél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto görgetést**.
6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

### **GPS beállítások módosítása**

Alapértelmezés szerint a műholdak helyzetének beméréséhez a készülék a GPS-jeleket használja. Szélsőséges környezeti viszonyok esetén vagy a gyorsabb helyzetmeghatározás érdekében lehetőség van a vételt a GPS műholdak mellett a GLONASS műhold rendszerrel bővíteni. Ennek hátránya, hogy az akkumulátor hamarabb lemerül, mintha csak a GPS

műholdas vételt használnánk. Az UltraTrac opció eseétn a nyomvonal pontok és a mérők adatai ritkábban kerülnek rögzítésre (lásd a 101. o.).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **GPS** pontot.

#### **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 gyako-

ri mérési adatoknak kisebb jelentőségük van.

#### **Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása**

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

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

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

#### **Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása**

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A tevékenység törléséhez a kedvencek listából válasszuk a **Törlés a kedvencek közül** pontot.

#### **Óra számlap beállítások**

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a szín és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával. A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat, melyeket külön be- és kikapcsolhatunk. A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról (62. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a számlap beállítási lehetőségeit.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
  - Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk a **Mutatók** pontot.

- Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.
- Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodpercek** pontot.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk a **Kiegészítő adatok** pontot.
- A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Jelölőszín** pontot.
- A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
- A módosítások mentéséhez válasszuk a **Kész** pontot.

## Rendszerbeállítások

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

**Nyelv** – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

**Pontos idő** – idő beállítások (98. o.)

**Háttérvilágítás** – háttérvilágítás beállítása (98. oldal).

**Hangok** – hangjelzések, rezgés beállítása.

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

**Automatikus lezárás** – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A **Tevékenység alatt** opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg a **Karóra mód** opcióval tevékenysége végzése nélkül is lezáródnak a gombok.

**Mértékegységek** – mértékegységek beállítása (98. oldal).

**Jelleg** – választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját adhatjuk meg, vala-

mint a koordináták kijelzési formátumát és a térképdátumot állíthatjuk be.

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

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

**Alapbeállítások visszaállítása** – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése (110. oldal).

**Szoftverfrissítés** – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

## Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan az **UP** 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 a GPS-vétellel** – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a GPS-vétel alapján meghatározott idővel történő szinkronizálásra.

## Háttérvilágítás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítást**.
3. Válasszuk a **Tevékenység közben** és az **Óra üzemmód** opciók között.
4. Válasszunk az alábbiak között:
  - A **Gombok és Riasztások** opcióval a háttérvilágítás valamely gomb megnyomására vagy figyelmeztetés megjelenésére gyullad fel.
  - A **Kézmozdulat** opcióval akkor kapcsol fel, amikor kezünket felemeljük és csuklónkat arcunk felé fordítjuk (ránézünk az órára).
  - Az **Időkorlát** pontban azt az időtartamot állíthatjuk be, amelynek leteltével a világítás kikapcsol.

## Mértékegység beállítása

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

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

## Óra

### Idő kézi beállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Idő > Idő beállítása > Kézi** pontot.
3. Válasszuk az **Idő** menüpontot, majd adjuk meg a pontos időt.

### 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 az **UP** gombot.

2. Válasszuk a **Óra > Ébresztőóra > Riasztás hozzáadását**.
3. Válasszunk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az ébresztés időpontját.
4. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, ahol beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön (nem kötelező).
5. Válasszuk a **Hangok** pontot, ahol kiválaszthatjuk a jelzés típusát (nem kötelező).
6. A **Háttérvilágítás > Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.
7. A **Címke** pontot választva egy leírást, megnevezést rendelhetünk az ébresztéshez (opcionális).

### Ébresztés törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Óra > Ébresztőóra-t**.
3. Válasszunk ki egy ébresztést.
4. Válasszuk a **Törlés** pontot.

## Visszaszámláló időzítő

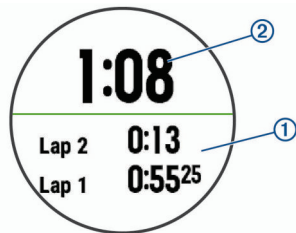
1. Bármely képernyőn nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **Időzítőt**.  
**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben nem találjuk, az Időzítő elemet adjuk hozzá a vezérlő menükhöz (lásd 86. oldal).
3. Adjuk meg az időt.
4. Amennyiben szükséges, az **Újraindítás > Bekapcsol** ponttal automatikusan újraindíthatjuk a számlálót, amikor a visszaszámlálás lefut.
5. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Hangok** pontot, és válasszuk ki a kívánt jelzési formát.
6. Válasszuk az **Időzítő indítást**.

### Stopper használata

1. Bármely képernyőn nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Stoppert**.  
**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben nem találjuk, a **Stopper** elemet adjuk

hozzá a vezérlő menühöz (lásd 86. oldal).

3. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
4. A **BACK** gombbal indítsuk újra a kör számlálót ①.



Az összesített stopperidő ② tovább fut.

5. A **START** gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
6. Válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.
7. A mért idő a naplóban tevékenységként is elmenthetjük (opcionális).

## A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel

Amikor bekapcsoljuk a készüléket, a készülék műholdas kapcsolatot létesít és egyúttal meghatározza a pontos időt, valamint hogy melyik időzónában tartózkodunk. Amikor másik időzónába kerülünk, vagy a nyári időszámítást kívánjuk frissíteni, manuálisan is kezdeményezhetjük az idő GPS-jelekkel történő szinkronizálását.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Idő > Szinkronizálás GPS-szel**.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (109. o.).

## VIRB távvezérlő funkció

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

san forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

## A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd 85. oldal).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A Forerunner készüléken az óra képernyőről az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. Válasszuk az alábbiak közül:

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

- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
- A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
- A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

## A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd 85. oldalon).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A Forerunner készüléken az óra számlapról 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 az **UP**-t.
6. Válasszuk a **VIRB** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak 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 **STOP** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.

## Készülék információk

### Készülék töltése

#### Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket.

A készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. Az akkumulátorral kapcsolo-

latos veszélyeket és tudnivalókat lásd a *Biztonsági füzetben*.

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

1. A készülék hátulján lévő érintkezőkhöz illesszük hozzá a töltőcsipeszt érintkezőcsapjait ①.



2. A USB-kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk egy szabad USB-porthoz.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket.
4. A ② fület lenyomva vegyük le a töltőcsipeszt.

## Javaslatok a készülék töltéséhez

1. A töltés során a töltőcsipeszt szorosán csatlakoztassuk a készülék-re.

A készüléket számítógép USB-portjáról is tölthetjük, vagy az USB-kábelt egy Garmin által engedélyezett hálózati tápegységhez csatlakoztatva akár egy fali csatlakozó aljzatról is. A teljesen lemerült akkumulátor feltöltése két órát vesz igénybe.

2. Amikor a töltöttségi szint eléri a 100%-ot, vegyük le a készülékről a töltőcsipeszt.



## Forerunner műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor.
Forerunner 645 működési idő karóra módban	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzuszórával legfeljebb 7 nap.
Forerunner 645 működési idő tevékenység végzése mellett	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzuszórával legfeljebb 14 óra.
Forerunner 645 Music működési idő karóra módban	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzuszórával legfeljebb 7 nap.
Forerunner 645 Music működési idő karóra módban zenehallgatással	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel, csukló alapú pulzuszórával és zene lejátszással legfeljebb 8 óra.
Forerunner 645 Music működési idő tevékenység végzése mellett	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzuszórával legfeljebb 14 óra.
Forerunner 645 Music működési idő tevékenység végzése mellett zenehallgatással	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzuszórával zene lejátszással legfeljebb 5 óra.

Vízállóság	Úszás során hordható – 5 ATM - 50 m-es vízmélységnek megfelelő nyomással szemben vízhatlan marad a készülék. Lásd a <a href="http://garmin.hu/vizallo">garmin.hu/vizallo</a> oldalon.
Üzemi hőmérséklet	-20°C ... +60°C
Töltési hőmérséklet	0°C ... 45°C
Forerunner 645 rádiófrekvencia / vezeték nélküli adatátviteli technológiák	2,4 GHz-es @ 9 dBm névleges <ul style="list-style-type: none"> <li>• ANT+ vezeték nélküli adatátviteli protokoll;</li> <li>• Bluetooth Smart 4.2 vezeték nélküli adatátvitel;</li> <li>• Wi-Fi vezeték nélküli adatátvitel.</li> </ul> 13,56 MHz@-40 dBm névleges, NFC vezeték nélküli technológiával
Forerunner 645 Music rádiófrekvencia / vezeték nélküli adatátviteli technológiák	2,4 GHz-es @ 8 dBm névleges <ul style="list-style-type: none"> <li>• ANT+ vezeték nélküli adatátviteli protokoll;</li> <li>• Bluetooth Smart 4.2 vezeték nélküli adatátvitel;</li> <li>• Wi-Fi vezeték nélküli adatátvitel.</li> </ul> 13,56 MHz@-40 dBm névleges, NFC vezeték nélküli technológiával

## Tisztítás, ápolás

### FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

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

rad, a készülékház visszafordíthatatlanul károsodhat.

## Tisztítás

### Figyelem!


A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, ve-rejtek még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat. A rozsdásodás ronthatja az adatátvitel és a töltés hatásfokát.

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

Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad.

## Szijak cseréje

A készülékhez a 20 mm széles szijak használhatók. Az elérhető kiegészítőkkal kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához vagy a

1. A szij levételéhez a rugós tengelyen lévő gyors kioldó pecket  csúsztassuk el.

2. Az új szij rugós tengelyének egyik felét illesszük a készülékhez.
3. Húzzuk el a gyors kioldó pecket, majd a rugós tengelyt illesszük a készülék ellenkező oldalához.
4. A másik szij cseréjéhez ugyanígy hajtsuk végre az 1-3. lépéseket.

## Hibaelhárítás

### Terméktámogatás, frissítések

Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect Mobile alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi szolgáltatásokhoz:

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

### Garmin Express telepítése

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógéphez.

2. Lépjünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) honlapra (válasszuk a „Computer Setup” pontot).
3. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat.

### További információk

Forduljunk a Garmin viszonteladóhoz, ügyfélszolgálatához.

### Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon találjuk.

### A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

Amennyiben a napi lépésszám mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállításra kerüljön.

## 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 hordozzuk.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzív, az órát a zsebünkben tároljuk.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatás, ruha hajtogatás, tapsolás – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

## A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám érték a készülék szinkronizálása során kerül frissítésre.

1. Válasszunk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókban keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (76. oldal);
- A Garmin Connect Mobile alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (77. oldal).

2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect Mobile alkalmazás vagy a Garmin Connect fiók frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

## A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

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

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.

## Az intenzitás perc adat villog

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

## Műholdas kapcsolat létesítése

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

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

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

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

### Készülék újraindítása lefagyás esetén

Amennyiben a készülék nem válaszol, nem reagál, előfordulhat, hogy újra kell indítanunk.

1. Nyomjuk le a  gombot legalább 25 másodperc hosszan. A készülék kikapcsol.
2. Engedjük fel a  gombot, majd nyomjuk le újra újabb 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

### Gyári beállítások, gyári állapot visszaállítása

**JEGYEZZÜK MEG!** A művelettel az összes felhasználói adatot és a teljes tevékenység naplót töröljük. Amennyiben Garmin Pay tárcát is beállítottunk, a gyári állapot visszaállításával annak adatai is törlődnek.

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása** pontot.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- A gyári beállítások visszaállításához, a tevékenység adatok és a zenei állományok teljes törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** pontot.
- A gyári beállítások visszaállításához, viszont a tevékenység adatok és a zenei állományok megőrzéséhez válasszuk az **Alapbeállítások visszaállítása** pontot.

### Szoftver frissítése a Garmin Express programmal

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. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. A frissítési eljárás lefutása alatt ne bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

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

### A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a készüléken, és ezzel módosítottuk a nyelvi beállításokat.

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

2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a **START** gombot.

3. Görgessünk a listában az utolsó előtti elemre, majd nyomjuk meg a **START** gombot.



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

5. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

### Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?




A Forerunner a Bluetooth Smart vezeték nélküli adatátviteli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis. A kompatibilis okostelefon listáját a [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) oldalon találjuk.

### Tipp a már régebbi Garmin Connect felhasználók számára

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a  vagy  ikont.

2. Válasszuk a **Garmin készülékek (Garmin Devices) > Készülék hozzáadása (Add Device)** pontot.

### **A telefon nem csatlakozik a készülékhez**

- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect Mobile alkalmazást, érintsük a  vagy  ikont, majd válasszuk a **Garmin készülékek (Garmin Devices) > Készülék hozzáadása (Add Device)** pontot.
- A Forerunner készüléken nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot, majd a  ikont kiválasztva kapcsoljuk be a Bluetooth technológiát és lépünk párosítás módba.

### **Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása**

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

- Csökkentsük a háttérvilágítás ki-kapcsolásának késleltetési idejét (94. és 98. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot választjuk a tevékenységhez (94. o.).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (5. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** - (9. oldal) parancsot.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelmét (33. oldal).
- Olyan Connect IQ óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.

Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot.

- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (4. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (36-37. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (37. oldal).

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

### **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 tempó hőfokmérőt, amely külső egységként méri a hő-

mérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

### **ANT+ mérő manuális párosítása**

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

1. Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik ANT+ mérő.
2. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt. A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felveszük.

3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
  - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

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

### **Bluetooth funkciók mérő használata a karórával**

A készülék egyes Bluetooth adatátvitellel működő mérőkkel kompatibilis. Amikor a mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készülé-

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

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők > Új hozzáadása** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
  - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

### **A zenelejátszás megszakad, vagy a fejhallgatóval elveszik a kapcsolat**

A Forerunner 645 Music készülékkel a zenét Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoztatott fejhallgatót hallgathatjuk. A jelátvitel akkor a legerősebb, amikor a készülék és a fejhallgatón lévő antenna közvetlen „rálátanak egymásra”.

- Amennyiben a jelnek keresztül kell hatolnia testünkön, gyenge vételt vagy a fejhallgató gyakori lecsatlakozását tapasztalhatjuk.
- Érdemes a fejhallgatót úgy felvenni, hogy az antenna ugyanarra az oldalra essen, mint amelyik oldalon a karórát hordjuk.

## **Függelék**

### **Adattípusok**

Egyes adatmezők csak külön ANT+ mérő csatlakoztatásával érhetők el.

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

**Aerob EH** – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

**Akkumulátorszint** – az akkumulátor töltöttségi szintje.

**Anaerob EH:** az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

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

**Átl. csapás/h.** – Az aktuális tevékenység során az egy hosszra eső karcsapások átlagértéke.

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

**Átl. emelkedés** – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

**Átl. függ. arány.** – Az aktuális táv során a függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagolt aránya.

**Átl. függ. oszc.** – Az aktuális tevékenység átlagos függőleges kilengése.

**Átlagos GCT** – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.

**Átlagos GCT eloszlás** – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idejének eloszlása a bal és jobb láb között.

**Átl. HR%Max** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzus szám százalékaként kifejezve.

**Átl. köridő** – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

**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 szám** – az aktuális tevékenység SWOLF pontszámának átlagértéke. A SWOLF szám az egy hossz idejének és a hosszra jutó csapások számá-

nak össze. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF pont kiszámításához 25 méteres hossz használatos.

**Becsült össztávolság** – A kiindulási pont és a végcél közötti becsült teljes távolság. Kizárólag navigáció mellett jelenik meg.

**Célirány** – Pillanatnyi pozíciótól a cél felé mutató irány. Az adat csak éles navigáció alatt jelenik meg.

**Cél pozíció** – A végcél pozíciója.

**Cél útpont** – A célhoz vezető útvonal utolsó útpontja. Kizárólag navigáció mellett jelenik meg.

**Csapáshossz** – Egy csapás 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.

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

**Érk. idő köv. útpont** – A következő útponthoz a becsült érkezés pontos ide-

je (az útpont helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Erőnléti állapot** – Teljesítmőképességünkről ad valós idejű képet.

**Fok** – Emelkedési szög: ha 20 méter távon 1 métert emelkedünk, akkor 5%.

**Függőleges oszcilláció** – Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti mérésel, cm-ben kifejezve.

**Függőleges arány** – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

**Függőleges seb.** – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

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

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

**GCT** – Talaj érintési idő. Futás során az egyes lépéseknél az az időtartam, amíg lábunk a talajt érinti. Séta közben nem kerül kiszámításra.

**GCT eloszlás** – A talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

**GPS** – a GPS-jelek erőssége.

**GPS irány** – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíciomeghatározás alapján.

**GPS magasság** – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíciomeghatározás alapján.

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

**Hátralévő idő a célig** – A végcél eléréséig hátralévő idő. Kizárólag navigáció mellett jelenik meg.

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

**Hőmérséklet** – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

**Idő a következő útpontig** – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralévő becsült idő. Kizárólag navigáció mellett jelenik meg.

**Int. csapásseb.** – Az aktuális szakasz egy percre jutó csapásszámának (spm) átlagértéke.

**Int. csapástip.** – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.



**Int. csapás/h.** – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.

**Int. hossz** – Az aktuális szakasz alatt megtett hosszok (medence) száma.

**Int. idő** – Az aktuális szakasz stopperideje.

**Int. távolság** – Az aktuális szakasz (ütem) alatt megtett távolság.

**Int. tempó** – Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

**Int. SWOLF** – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

**Irány** – Menetirányunk, azaz az irány, amerre haladunk.

**Iránytű irány** – A haladási irány az iránytű szerint.

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

**Izom O2 % telít.** – Az aktuális tevékenység a becsült izom oxigén szaturációja százalékként.

**Kalóriaszám** – Az elégetett kalória össz-mennyisége.

**Kör csapáshossz** – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Kör emelkedése** – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

**Kör függ. arány** – Az aktuális körben a lépés hossz és a függőleges oszcilláció átlagos aránya.

**Kör függ. oszcill.** – Az aktuális kör átlagos függőleges kilengése.

**Kör GCT** – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.

**Kör GCT eloszlás** – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

**Kör psz%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.

**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 (navigációs során).

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

**Lépések** – A lépésszámlálóval rögzített lépések száma (bal és jobb).

**Lépéshossz** – Az egyik talaj érintési ponttól a következő pontig mért távolság méterben kifejezve.

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

**Magasság** – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

**Max 24 óra** – A legutóbbi 24 órában mért legmagasabb hőmérséklet.

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

**Max. 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.

**Min 24 óra** – A legutóbbi 24 órában mért legalacsonyabb hőmérséklet.

**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.

**Pontos idő** – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

**Pozíció** – Pillanatnyi pozíciónk a kiválasztott helyformátum szerint.

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

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

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

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

**Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

**Siklásarány** – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

**Siklásarány célíg** – Az a siklásarány (vagyis a vízszintesen és a függőlegesen megtett távolságok aránya), amely a célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).

**Stopper** – Az aktuális tevékenység stopper ideje.

**Távolság** – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

**Távolság a következő útpont** – Az útvonalon a következő útpont távolsága. Kizárólag navigáció mellett jelenik meg).

**Teljes emelkedés** – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasság különbség.

**Teljes hemoglobin** – Az aktuális tevékenység során a becsült izom oxigénszint összérték.

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

**Tempó** – Az aktuális tempó.

**Utolsó hossz SWOLF** – Az utolsó befejezett hosszra jellemző átlagos SWOLF-szám.

**Utolsó hossz csapástípus** – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

**Utolsó hossz tempó** – Az utolsó medencehossz átlagos tempója.

**Utolsó hossz csapássebesség** – Az utolsó befejezett medence hosszra jellemző átlagos percnkénti csapásszám (spm).

**Utolsó hossz csapásszám** – Az utolsó befejezett medence hossz összesített csapásszáma.

**Utolsó hossz SWOLF** – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

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

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

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

**Utolsó kör pulzus** – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

**U. kör pz.%Max** – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékában kifejezve.

**Utolsó kör psz.tart%** – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pulzustartalék százalék (a maximális pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám különbsége).

**Utolsó köridő** – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

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

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

**Utolsó kör sebesség** – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

**Utolsó kör tempó** – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

**Zónában töltött idő** – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

## VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon található.

## Gumiabroncs méretek és kerületek

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. A lista nem teljes körű. Használhatjuk az interneten elérhető kalkulátorokat is.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

## Szoftver felhasználói szerződés





A FORERUNNER 645 / 645 MUSIC HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSBEN FOGALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéshez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyrészt szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térké-

pek 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.

## Piktogramok jelentése

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

	Váltóáram. A készülék váltóáramról történő működtetésre alkalmas.
	Egyenáram. A készülék kizárólag egyenáramról működtethető.
	Biztosíték. Biztosíték helyét, paramétereit jelöli.
	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2002/96/EC sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.

## Tárgymutató

### A

adat

letöltés 16, 66

-képernyők 88

-megosztás 57, 76, 77, 97

-feltöltés 57, 63, 76, 77

adatképernyő váltás 93

adatmezők 88, 115

akkumulátor

töltése 102

működési idő 104

kímélő használat 112

alkalmazások 2-5, 56-71

okostelefon 2

alvás figyelés 31

ANT+ mérők 81

Auto Lap 91

Auto Pause 92

automatikus cél

meghatározás 30

### B

beállítások 85-101

becsült befejezési idő 20

beltéri tevékenységek 10

Bluetooth-funkció 2-6,  
56-63

fejhallgató 68, 115

### C

célok 20, 26, 34, 79, 89

Connect IQ 62

csapások 12, 87

csukló alapú

pulzusmérés 34

### E

ébresztés 98

edzés

képernyők 88

-tervek 16

edzési állapot 45

edzési határfok 50

edzési terhelés 49

edzéstervek

letöltése 16

elvesztett telefon 57

élő követés 60

értesítések 4-5

### F

fejhallgatók

csatlakoztatás 68

vétel minősége 115  
felépülés 48

felhasználói adatok 26

fizetés Garmin Pay

tárcával 68

függőleges oszcilláció

38, 42

függőleges arány 42

futás 6

futási dinamika 38

### G

Garmin Connect 75

Garmin Express

regisztráció 107

szoftverfrissítés 107, 110

Garmin Pay tárca 68

GLONASS 87

gombok lezárása 6, 96

GPS-vevő 8, 10, 87, 109

Csoport követés 60

### H

hangjelzések 96

háttérvilágítás 98

hely mentése 78

hibaelhárítás 107

hosszok 12, 117

hőmérséklet 58, 84, 105

## I

idő 98

- riasztások 98
- beállítások 98
- formátum 97

iránytű kalibrálás 59

## K

- kalibrálás
  - lépésszámláló 82
- kalória riasztás 90
- kerékpáros mérők 84
- kerékpározás 8
- készenléti mód 94
- koordináták 96-97

## L

- laktátküszöb 28, 45, 54
- lépésszámláló 82
- lépéshossz 39, 119
- lezárás, gombok 6, 96

## M

- medence méret 12, 87
- mentés, tevékenység 7, 9
- mértékegységek 98
- metronóm 25

műszaki adatok 104

## N

- napló 72
  - letöltése számítógépre 57, 75-77

- napkelte 96
- naplemente 96
- navigáció

leállítása 80

- NFC 105
- nyelv 96, 111
- nyomvonalak 79, 87, 94

## O

- okostelefon 2-6
  - alkalmazás 56-71
  - párosítás 2
- óraszíj cseréje 106

## P

- párosítás
  - ANT+ mérők 81
  - okostelefon 2
  - Bluetooth mérők 114
- pedálütemmérő 84
- pénztárca 68
- profilok

- felhasználói 26
- tevékenység 35, 86
- pulzusszám
- riasztások 89
- tartományok 27-29
- pulzustartományokban töltött idők 72

## R

- regenerálódási idő 48
- regisztráció 107
- rendszerbeállítások 96
- riasztások 89
  - óra
  - pulzus / kalória / idő / távolság 90

## S

- sebesség és
  - pedálütem mérő 84
- sebesség és tempó közötti váltás 96
- síelés 14
- snowboardozás 14
- stopper 99
- SWOLF pontszám 12
- számláló 99
  - visszaszámláló 99

- számlapok 56, 62, 76
- személyes rekordok 22
- szegmensek 23
- szíjak 106
- szoftver
  - felhaszn. szerz. 124
  - frissítés 57, 63, 107, 110
  - szoftver felh. szerz. 124

## T

- talaj érintési idő 38
- tárca 68
- távolság
  - riasztás 89
- teljesítmény riasztás 90
- tempe hőfokmérő 84
- tempó és sebesség közötti váltás 96
- térképek
  - pásztázás 80
  - navigáció 77
- tevékenységek
  - mentése 7, 9
  - indítása 6, 8
- tevékenység figyelés 30
- tisztítás 106
- töltés 102
- törlés

- összes saját adat 110
- napló 73
- tevékenység 7
- TracBack 9, 79

## U

- újraindítás lefagyáskor 110
- UltraTrac 94
- USB
  - kapcsolat bontása 74
- úszás 11

## V

- váltás a tempó és sebesség között 96
- váltott ütemű edzések 18
- vezérlők menü 5, 86
- VIRB távvezérlő 100
- virtuális edzőpartner 20
- visszaszámlálási idő 99
- vízállóság 105
- VO2 max. érték 122, 147
- widgetek 58, 85
- Wi-Fi 63

## Z

- zene 64
  - lejátszása 66

- letöltése 65
- tartalom szolgáltatók 64
- zene vezérlők 67