

# FĒNIX® 5 / 5S / 5X PLUS



## Tartalom

<b>Bevezető</b> .....	1
Kezelőgombok .....	1
Készülék töltése .....	3
Okostelefon és a készülék párosítása.....	3
Terméktámogatás és frissítések.....	4
Garmin Express felület beállítása ....	4
<b>Tevékenységek</b> .....	5
Tevékenység indítása .....	5
Tippek a tevékenység	
rögzítéséhez .....	6
Tevékenység leállítása .....	6
Kedvenc tevékenység	
hozzáadása és eltávolítása.....	7
Egyedi tevékenység létrehozása ....	7
Beltérben végzett tevékenységek.....	8
Erőedzés tevékenység rögzítése.....	9
Szabadtéri tevékenységek .....	10
Sí lesiklások megtekintése.....	10
Futás az ütemmérővel	
(metronómmal).....	11
Hangjelzések lejátszása tevékenység	
közben .....	12
Jumpmaster funkció .....	13
Multisport tevékenység.....	13
Multisport tevékenység	
létrehozása .....	13
Tippek triatlonozáshoz, multisport	
tevékenységekhez .....	14

Úszás.....	14
Úszással kapcsolatos	
kifejezések magyarázata .....	15
Tippek úszó tevékenységekhez .....	15
Pihenők beiktatása	
medencei úszásnál .....	16
Golfozás .....	17
Lyuk adatok.....	18
Zászló áthelyezése .....	18
Akadályok megtekintése .....	18
Ütéstávolság mérés .....	19
Layup és dogleg távolságok .....	19
Pontszámok követése.....	19
Pontszámok módosítása.....	20
TruSwing™ funkció .....	20
Golf távolságmérő használata .....	20
Statistikák nyomon követése.....	20

## Vezeték nélküli kapcsolaton

### keresztül

<b>elérhető funkciók</b> .....	21
Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező	
értesítések bekapcsolása .....	22
Bejövő telefonhívás fogadása .....	23
Válasz SMS üzenetre .....	23
Értesítések kezelése.....	24
Bluetooth funkció kikapcsolása .....	24
Bluetooth csatlakozás riasztás be-	
és kikapcsolása .....	24
Elveszett telefon megkeresése.....	24
Garmin Connect .....	25

Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül .....	26
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül .....	27
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra .....	28
Garmin Golf™ alkalmazás .....	28
Csoport követés indítása .....	28
A csoport követés használatát segítő tippek .....	29
Garmin Explore™ .....	30
<b>Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók .....</b>	<b>30</b>
Wi-Fi kapcsolat beállítása .....	31
<b>Connect IQ funkciók .....</b>	<b>31</b>
Connect IQ funkciók letöltése .....	31
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről .....	32
<b>GarminPay .....</b>	<b>32</b>
GarminPay pénztárca beállítása .....	32
Fizetés óra segítségével .....	33
Kártya hozzáadása a GarminPay pénztárcához .....	34
GarminPay pénztárca kezelése .....	34
GarminPay jelszó megváltoztatása ....	35
<b>Zene .....</b>	<b>36</b>
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz .....	36
Audio tartalmak letöltése külső szolgáltatótól .....	36

Kapcsolat bontása külső szolgáltatóval .....	37
Személyes audio tartalmak letöltése ..	37
Letöltött zenék hallgatása .....	38
Zenelejátszás vezérlőgombjai .....	39
Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával .....	40
Pulzuszórák funkciók .....	40
Csukló alapú pulzusszámmérés .....	40
Karóra viselése .....	40
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén .....	41
Pulzusszám widget megtekintése ..	42
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé .....	42
Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása .....	44
Mellkasi pulzuszórák felvétele .....	44
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén .....	45
Pulzuszórák gondozása .....	46
Futás dinamika .....	46
Edzés a futás dinamika alapján ....	47
Színskála és futás dinamikái adatok .....	48
Javaslatok, ha a futás dinamikái adatok nem jelennének meg .....	51
Teljesítmény mérések .....	51
Teljesítmény értesítések kikapcsolása .....	53

Teljesítmény mérések automatikus érzékelése .....	53
Edzési állapot .....	54
VO2 max. becslések .....	56
Regenerálódási idő .....	58
Regenerálódási pulzusszám .....	59
Edzési terhelés .....	59
Becsült versenyidők megtekintése .....	60
Edzési hatások .....	60
Pulzusszám ingadozás és stressz szint .....	62
Erőnléti állapot megtekintése .....	63
Laktávküszöb (tejsavküszöb) .....	64
FTP becslés lekérése .....	65
<b>Pulzoximéter .....</b>	<b>67</b>
Pulzoximéter widget megtekintése ....	68
Egésznapos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása .....	69
Kézi akklimatizálódás üzemmód bekapcsolása .....	69
Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén .....	69
<b>Edzés .....</b>	<b>70</b>
Felhasználói profil beállítása .....	70
Edzési célok .....	70
Tudnivalók a pulzustartományokról .....	71
Teljesítménytartományok beállítása ..	74
Tevékenység figyelés .....	75

Automatikus cél funkció .....	75
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv .....	76
Alvás figyelés mód .....	76
Intenzitás percek .....	77
Intenzitás percek számítási alapja ..	78
Garmin Move IQ™ események .....	78
Tevékenység figyelés beállításai ....	78
Edzésterv .....	79
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése .....	79
Edzés indítása .....	80
Edzésnapár .....	80
Váltott ütemű edzések .....	81
Váltott ütemű edzés létrehozása ....	81
Váltott ütemű edzés indítása .....	82
Váltott ütemű edzés leállítása .....	82
Szegmensek .....	83
Strava™ szegmensek .....	83
Szegmens részletek megtekintése ..	83
Verseny egy szegmens ellen .....	84
Szegmens automatikus terhelés ....	84
Virtuális edzőpartner használata .....	85
Edzési cél beállítása .....	85
Edzési cél elvetése .....	86
Verseny egy korábbi tevékenység ellen .....	86
Személyes rekordok .....	87
Személyes rekordok megtekintése ..	87
Személyes rekord visszaállítása ....	87

Személyes rekordok törlése.....	88
Összes személyes rekord törlése ..	88
<b>Óra .....</b>	<b>88</b>
Ébresztő beállítása.....	88
Ébresztő törlése.....	89
Visszaszámláló időzítő.....	89
Stopper használata.....	89
Alternatív időzónák hozzáadása.....	90
Óra riasztás beállítása.....	90
A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal .....	90
<b>Navigáció.....</b>	<b>91</b>
Aktuális pozíciónk mentése.....	91
Mentett hely szerkesztése.....	91
Navigáció cél felé .....	92
Navigáció érdekes helyhez.....	92
Érdekes helyek .....	93
Pálya létrehozása és követése a készüléken .....	93
Körutazás létrehozása.....	93
Ember a vízben (MOB) navigáció.....	94
Mutat és megy navigáció.....	95
Navigáció a kiindulási pontba.....	95
Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához .....	96
Navigáció leállítása.....	96
Térkép .....	97
Térkép megtekintése .....	97
Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen.....	97

Navigáció a <i>Körülöttem</i> funkcióval .....	98
Íránytű.....	99
Magasságmérő, nyomásmérő.....	99
<b>Napló.....</b>	<b>99</b>
Napló használata.....	100
Multisport napló.....	100
Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése.....	101
Összesített adatok megtekintése .....	101
Kilométerszámlálóhasználat.....	101
Napló törlése .....	102
<b>A készülék személyre szabása.....</b>	<b>102</b>
Tevékenység és alkalmazás beállítások .....	102
Adatképernyők beállítása.....	105
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez .....	106
Riasztások .....	106
Tevékenység térképi beállításai ...	108
Útvonaltervezési beállítások .....	109
Auto Lap® funkció.....	110
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció.....	111
Automatikus mászás funkció .....	112
3D-s sebesség és 3D-s távolság .....	113
LAP gomb funkció be- és kikapcsolása .....	113

Automatikus adatképernyő váltás.....	113
UltraTrac GPS-pozíció rögzítés ...	114
Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása .....	114
Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában .....	115
Widgetek (információs ablakok) .....	115
Widget sor beállítása .....	117
VIRB távvezérlő funkció.....	117
Stressz-szint widget .....	119
Vezérlő menü beállítása.....	120
Óra számlap beállítások .....	120
Óra számlap testreszabása .....	121
Mérők beállításai .....	122
Íránytű beállítások.....	122
Magasságmérő beállítása.....	123
Barométer beállítása.....	124
Térkép funkciók beállítása .....	125
Tengeri térkép beállításai.....	126
Térképi adatbázis megjelenítése és elrejtése.....	127
Csoport követés beállítások .....	127
Navigációs beállítások.....	127
Térkép funkciók beállítása .....	127
Célirány jelző pont .....	128
Navigációs riasztások .....	128
Rendszerbeállítások .....	129
Idő beállítása.....	130
Háttérvilágítás beállítása.....	130

Gomb funkciók beállítása.....	131
Mértékegység beállítása .....	131
Készülékinformációk .....	131
E-címke szabályozási és megfelelőségi információk .....	131
<b>Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők.....</b>	<b>132</b>
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása.....	132
Sebesség- és pedálütemmérő használata .....	133
Edzés teljesítménymérővel.....	133
Elektronikus váltó használata.....	133
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára .....	134
Lépésszámláló .....	134
Lépésszámláló kalibrálása .....	134
Lépésszámláló kalibrálása manuálisan.....	135
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása .....	135
tempe™ .....	136
Tudnivalók az akkumulátorról .....	137
<b>Készülék információk.....</b>	<b>137</b>
fenix 5/5S/5X Plus műszaki adatai ...	137
Adatkezelés .....	138
USB-kapcsolat bontása .....	138
Fájlok törlése.....	139
<b>Készülék karbantartása .....</b>	<b>139</b>

Tisztítás, ápolás.....	139
Tisztítás.....	140
Bőr szíjak megtisztítása.....	140
QuickFit™ szíjak cseréje.....	140
Fém óraszíj állítása.....	141
<b>Hibaelhárítás.....</b>	<b>141</b>
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg.....	141
Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?.....	141
A telefon nem csatlakozik a készülékhez.....	141
Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?.....	142
Fülhallgatóm nem csatlakozik a készülékhez.....	142
A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat.....	143
Készülék újraindítása lefagyás esetén.....	143
Gyári beállítások visszaállítása.....	143
Műholdas kapcsolat létesítése.....	144
GPS-vétel minőségének javítása.....	144
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan.....	145
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása.....	145
Tevékenység figyelés.....	146

A napi lépésszám nem jelenik meg.....	146
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik.....	146
A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik.....	146
A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik.....	147
Az intenzitás percek számláló villog.....	147
További információk.....	147
<b>Függelék.....</b>	<b>148</b>
Adattípusok.....	148
VO2 Max. szabványosított besorolások.....	162
FTP besorolások.....	163
Gumiabroncs méretek és kerületek.....	164
<b>Tárgymutató.....</b>	<b>166</b>

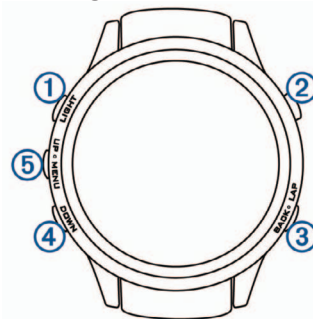
## Bevezető

### Vigyázat!

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

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

### Kezelőgombok



① LIGHT	A háttérvilágítás be- és kikapcsolása. Hosszan lenyomva bekapcsoljuk a készüléket, illetve a vezérlő menüt tekinthetjük meg.
② ▲	Tevékenység indítása, leállítása, tevékenység lista megtekintése. Menüopció kiválasztása.
③ BACK LAP	Röviden lenyomva visszalépés az előző képernyőre. Röviden lenyomva tevékenység alatt kör indítása vagy levezető vagy váltó szakasz indítása. Hosszan lenyomva bármely képernyőről az óra képernyő jelenik meg.
④ DOWN	Léptetés a widgetek, menük között. Hosszan lenyomva, bármely képernyőről, a zene beállítások jelennek meg.

⑤ UP MENU	Léptetés a widgetek, menük között üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenü-re ugunk.
-----------------	--

### Vezérlő menü megtekintése

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el olyan funkciókat, mint a „ne zavarj” mód, a gombok lezárása vagy a készülék kikapcsolása. Innen a Garmin Pay™ pénztárcánkat is elérhetjük.

**NE FELEDJÜK!** A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük (120. oldal).

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



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

### Widgetek megtekintése

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

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

### Készülék töltése

#### Vigyázat!

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

#### Figyelem!

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

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



2. A USB-kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk a számítógép egy szabad USB-portjához.


3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

### Okostelefon és a készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazás 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 kiválasztva manuálisan váltunk át párosítás módba.

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

- Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazásban a  vagy  menüben, válasszuk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Terméktámogatás és frissítések

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

- Szoftver frissítések;
- Térképfriksítések;
- Adattöltés a Garmin Connect fiókba;
- Termékregisztráció.

## Garmin Express felület beállítása

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

## Tevékenységek



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

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközüket (lásd a 31. oldalon).

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness metrikus pontossági adatokról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Tevékenység indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  **(START)** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.
3. Amennyiben szükséges, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kiegészítő információk megadásához.
4. Amennyiben szükséges, várjunk, amíg az ANT+® mérőkkel a kapcsolat létrejön.
5. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a GPS műholdakkal a kapcsolat létrejön, és pozíciónk meghatározásra kerül.
6. A számláló indításához nyomjuk meg a  **(START)** gombot.

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

## Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (3. oldal).
- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

## Tevékenységi leállítás

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 nyomjuk meg a **LAP** gombot.

- A **Kezdés > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt útméntén visszavezet a kiindulási helyig.

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

- A **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék visszatanavigál 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.

## Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása

Az óra számlapon a **(+)** gomb lenyomásával megjeleníthetjük kedvenc tevékenységeink listáját, és gyorsan hozzáférhetünk a leggyakrabban használt tevékenységeinkhez. Amikor a **(+)** gombot először nyomjuk le, hogy egy tevékenységet indítsunk, az eszköz felszólít kedvenc tevékenységeink kiválasztására. Kedvenc tevékenységet bármikor hozzáadhatunk és eltávolíthatunk.

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

2. Válasszunk a **Beállítások > Tevékenységek** pontot.

Kedvenc tevékenységeink a lista tetején, fehér háttérrel jelennek meg. A többi tevékenységnek fekete háttere van.

3. Válasszunk az elérhető opciók közül:

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

## Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **(+)** 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, választunk egy tevékenység fajtát.
4. Válasszunk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.

Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Triatlon(2).

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. válasszunk egy egyedi jelölőszínt, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.
- A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.

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

### Beltérben végzett tevékenységek



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

### Erőedzés tevékenység rögzítése

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

1. Az óra számlapon válasszuk a  > **Erő** pontot.  
Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.
2. A sorozat-időmérő indításához válasszuk a  gombot.
3. Kezdjük el az első sorozatot.

Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább hat ismétlést végeztünk.


**TIPP!** Az eszköz csak egyféle mozgás ismétléseit számolja minden sorozatnál. Ha meg szeretnénk változtatni a mozgástípust, először fejezzük be a sorozatot, és kezdjük el egy újat.

4. A **LAP** gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.

Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésszámláló.

5. Szükség esetén nyomjuk le hosszasan a **MENU** gombot, válasszuk az **Utolsó sorozat szerk.** pontot, majd módosítsuk az ismétlések számát.

**TIPP!** Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.

6. Ha befejeztük a pihenést, a **LAP** gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.
7. A fenti lépéseket ismételtük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.
8. Az utolsó sorozat után válasszuk a  gombot az időmérő beállításához.
9. Válasszuk a **Mentés** pontot.

### Szabadtéri tevékenységek

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

### Sí lesiklások megtekintése

A készülék az automatikus lesiklás funkcióval minden egyes síelő vagy snowboardos lesiklás adatait rögzíti. Lejtőn történő lesiklás, snowboardozás esetén ez a funkció alapbeállítás szerint be van kapcsolva, és mozgásunk alapján felismeri, hogy a lesiklás megkezdődött, és automatikusan rögzíti az adatokat. Amikor a lejtőn lefelé történő mozgás megszűnik valamint amikor a sífelvonón ülünk, a számláló felfüggesztésre kerül. A sífelvonón való tartózkodás alatt a számláló végig felfüggesztve marad. A lejtőn lefelé történő lesiklás megkezdésével a számláló újra elindul. Az adatokat mind a felfüggesztett, mind az éppen futó számláló mellett is megtekinthetjük.

1. Kezdjük meg a lesiklást.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

3. Válasszuk a **Futások megtekintése** parancsot.


4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes súlyledést.

### Futás az ütemmérővel (metronómmal)

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

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

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

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

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.

6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
- A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
- A **Hangok** beállításnál a hangjelzést és rezgést állíthatjuk be.

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

8. Indítsuk a futást (5. oldal). A metronóm automatikusan indul.

9. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.

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

### Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

Beállíthatjuk eszközünket, hogy futás vagy egyéb tevékenység során motivációs helyzetjelentéseket játszzon le. A hangjelzések Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatott fejhallgatónkon játszódhatnak le, ha rendelkezünk ilyennel. Másképp a hangjelzések a Garmin Connect Mobile alkalmazással csatlakoztatott okostelefonunkon játszódhatnak. Hangjelzés közben az eszköz vagy okostelefon némítja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció nem minden tevékenységgel érhető el.

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

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Kör jelzés** – hangjelzés minden kör után.

**MEGJEGYZÉS!** A **Kör jelzés** a készüléken alapértelmezetten be van állítva.

- **Tempó/Sebesség jelzés** – hangjelzések személyre szabása tempó és sebesség információk alapján.
- **Szívritmus jelzés** – hangjelzések személyre szabása szívritmus információk alapján.
- **Időmérő események** – hangjelzések bekapcsolása időmérő be- és kikapcsolása esetén, beleértve az AutoPause® funkciót is.
- **Dialektus** – hangjelzések nyelvnek vagy dialektusának megválogatása.

### Jumpmaster funkció

#### VIGYÁZAT!

A jumpmaster funkció tapasztalt ejtőernyősöknek szól. A funkció nem alkalmas elsődleges ejtőernyős magasság-mérőként való használatra. Az ugrással kapcsolatos megfelelő alapadatok betáplálásának hiánya súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű balesethez vezethet.

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


### Multisport tevékenység

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, melynek során egyik tevékenységből válthatunk a másikba, miközben az

összesített idő, távolság adatok változatlanul tovább futnak. Például futás végén kerékpárra pattanhatunk, és láthatjuk a kétféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

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

### Multisport tevékenység létrehozása


1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Hozzáadás > Multisportot**.
2. Válasszunk egy multisport tevékenység típust, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.  
Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység nevének mentjük el, a név egy sor-számot kap, pl. Triatlon (2).
3. Válasszunk legalább két tevékenység profilt.

4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
- A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.

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

### Tippek triatlonozáshoz, multisport tevékenységekhez

- Az első tevékenység indításához nyomjuk meg a  gombot.
- A következő tevékenységre történő váltáshoz nyomjuk meg a **LAP** gombot.

Amennyiben a váltás funkció be van kapcsolva, a váltás ideje a tevékenységektől elkülönülten kerül rögzítésre.

- Amennyiben szükséges, a **LAP** gombbal megkezdhetjük a következő tevékenységet.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

## Úszás

### Figyelem!

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

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

## Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

**Csapás:** egy csapás a készüléket viselő karra 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). A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem.

Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd a 31. oldalon).

**FREE:** szabadstílus.

**BACK:** hátúszás.

**BREAST:** mellúszás.

**FLY:** pillangóúszás.

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

**DRILL:** Drill-napló használata esetén (16. oldal).

### Tippek úszó tevékenységekhez

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

Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. A MENU gomb hosszan

ti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a Medence méret pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.

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

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

- Nyílt vízi úszás esetén a **LAP** gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.

### Pihenők beiktatása medencei úszásnál

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

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

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

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

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

### Edzés a drill naplóval

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

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekinthetjük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.

2. A **LAP** gombbal indítuk a drill számlálót.

3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **LAP** gombot. A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.

4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.


A távolság lépésközlök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

### Golfozás

Golfozás előtt bizonyosodjunk meg róla, hogy az eszköz fel van töltve (3. o.).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Golf** pontot.


2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.

3. Az elérhető pályák közül válasszuk ki a kívánt pályát.

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

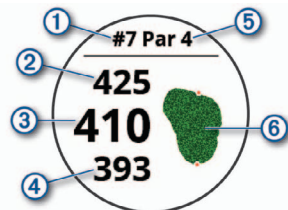
5. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (igény szerint).

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

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

## Lyuk adatok

A készülék kijelzi a távolságot a green elejéhez és végéhez képest (20. oldal).



①	Aktuális lyuk száma.
②	A green hátuljának távolsága.
③	A kiválasztott zászló távolsága.
④	A green elejének távolsága.
⑤	A lyuk „par” száma.
⑥	A green térképe.

## Zászló áthelyezése

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

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Zászlót áthelyez-t**.

2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal mozgathatjuk a zászlót.

3. Nyomjuk meg a gombot.

A lyuk adatképernyőjén található távolság adatok az új zászló pozíciónak megfelelően módosulnak. A zászló helye csak az aktuális körhöz kerül mentésre.

## Akadályok megtekintése

A pálya mentén a par 4-es és par 5-ös lyukak esetében megtekinthetjük távolságunkat az akadályoktól. Az ütéstípusás befolyásoló akadályok egyenként vagy csoportokban vannak megjelenítve, ezáltal segítenek bemérni a layup vagy carry távolságot

1. A lyuk információ képernyőből válasszuk a > **Akadályok** pontot.

- A képernyőn megjelennek a legközelebbi akadály elülső ① és

hátsó ② részéhez képest mért távolságok.

- Az akadály típusa ③ a képernyő tetején jelenik meg.

- A green félkörként ④ van ábrázolva a képernyő tetején. A green alatti vonal jelképezi a pálya közepét.

2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a jelenlegi lyuk további akadályait.

## Ütéstávolság mérés

1. Hajtsunk végre egy ütést, és figyeljük meg, hogy a labda hol ért földet.

2. Nyomjuk meg a gombot és válasszuk az **Ütést** mérést.

3. Sétáljunk vagy kocsiakázzunk el a labdáig.

A távolság automatikusan nullázódik, amikor a következő lyukra váltunk.

4. Amennyiben szükséges, a **Reset** gombbal bármikor nullázhatjuk a távolságot.

## Layup és dogleg távolságok

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

Nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Layups** pontot.

A layup eléréséig láthatjuk a layupot és az ahhoz tartozó távolságot.


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

## Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk az **Eredménylapot**.



Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.

2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.

3. A  gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal adjuk meg a pontszámot.

Az összpontszám frissítésre kerül.

## Pontszámok módosítása


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

## TruSwing™ funkció

A TruSwing funkció a TruSwing készülékkel rögzített mérési adatok megjelenítésére szolgál. TruSwing készülék beszerezésével kapcsolatosan látogassunk el a [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) oldalra.

## Golf távolságmérő használata

A távolságmérővel rögzíthetjük az eltelt időt, a távolságot, a megtett lépések számát. A távolságmérő automatikusan elindul, majd megáll, amikor elindítottuk és befejezzük egy kört.

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

## Statisztikák nyomon követése

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

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
3. Válasszuk a **Nyomon követés** opciót a statisztikák nyomon követéséhez.

## Vezeték nélküli kapcsolat keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepítenünk kell a Garmin Connect Mobile alkalmazást. Az alkalmazásról a [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) oldalon tájékozódhatunk. Egyes funkciók a készüléket vezeték nélküli (Wi-Fi) hálózatra csatlakoztatva is elérhetővé válnak.

**Telefonos értesítések** – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

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

**Csoportos követés** – Kapcsolatainkat a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben követhetjük.

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

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

**Szoftverfrissítések** – frissíthetjük a készülék szoftverét.

**Időjárás** – Segítségével megtekint-  
hetjük a jelenlegi időjárási viszonyo-  
kat és előrejelzéseket.

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

**Telefon keresése** – a készülékhez párosított, a közelben elhagyott (ha-



tótávolságon belül) telefon keresésében segít a funkció.

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


## Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsolt**.
2. Válasszuk a **Tevékenység közben**.
3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **Nem tevékenység közben**.

6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk a **Titkos** pontot.
9. Adjuk meg a kívánt titkosítási beállítást.
10. Válasszul az **Időhatárt**.
11. Adjuk meg azt az időt, ameddig az új értesítés jelzése a képernyőn marad.

## Értesítések megtekintése

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

## Bejövő telefonhívás fogadása

Ha valaki keres a csatlakoztatott okostelefonon, a készülék megjeleníti a hívó nevét és telefonszámát. A hívást fogadhatjuk vagy elutasíthatjuk. Amennyiben a készülékünk egy Android™ okostelefonnal van összekapcsolva, a hívást úgy is elutasíthatjuk, hogy a készülék egy automatikus, a készüléken lévő üzenetek listájából kiválasztott üzenetet küld a hívónak.


- A hívás fogadásához nyomjuk meg a **Fogad**-ot.
- A hívás elutasításához nyomjuk meg az **Elutasít**-ot.
- A hívás visszautasításához és azonnali üzenetes válaszhoz válasszuk a **Válasz**-t, és küldjünk egyet a listán megjelenő üzenetek közül.

## Válasz SMS üzenetre

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció csak Android okostelefonokkal érhető el. Amikor a készüléken SMS üzenetes értesítést kapunk, gyors választ

küldhetünk a listán megjelenő üzenetek közül választva. Az üzeneteket a Garmin Connect Mobile alkalmazásban módosíthatjuk.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció a telefonunkat használva küld üzeneteket. Az üzenetek küldéséhez telefonszolgáltatónk a bérletünk szerinti normál díjakat számolja fel. A küldhető üzenetek számával és díjakkal kapcsolatos információkért forduljunk a telefonszolgáltatónkhoz.

1. Az óra számlapról nyomjuk meg az **UP** gombot az értesítési widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a -t, és válasszuk ki a kívánt sms üzenetet.
3. Válasszuk a **DOWN > Válasz**-t.
4. Válasszunk a listázott üzenetek közül.

A telefonunk a kiválasztott üzenetet SMS üzenetként küldi el.




## Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket. Válaszunk 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 válasszuk a **Beállítások > Okos értesítések** pontot.

## Bluetooth funkció kikapcsolása

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

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk az okostelefon használati útmutatóját

ban a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

## Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

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

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

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

## Elveszett telefon megkeresése

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

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

2. Válasszuk a  pontot.

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

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

## Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Barátainkkal nyomon követhetjük, elemezhetjük, megoszthatjuk egymás teljesítményeit, és bátoríthatjuk is egy-

mást. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. Sőt, a Garmin Connect egyúttal egy online golfos elemző szoftver is, amelyen megoszthatjuk és kielemezhetjük az egyes lejátszott köröket.

A [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) honlapra fellépve, vagy készülékünket okostelefonunkkal a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül csatlakoztatva ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

## Tevékenységek tárolása

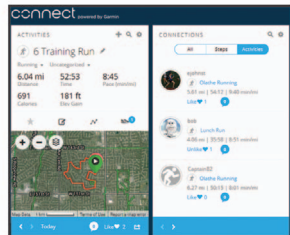
A tevékenység végén a napló adatait mentsük el, majd töltsük fel a Garmin Connect honlapra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

## Adatok kielemezése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, tempó

és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat. A golfozásról is részletes adatokat, elemzéseket kapunk, többek között láthatjuk az eredménylapokat, statisztikákat, pálya adatokat. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.

**MEGJEGYZÉS!** Bizonyos adatok megtekintéséhez a készülékkel egy választható vezeték nélküli eszközt kell csatlakoztatnunk a készülékhez (21. oldal).



### **Fejlődés nyomon követése**

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

### **Tevékenységek megosztása**

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

### **Beállítások kezelése**

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

### **Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül**

A rendszerszoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket

léket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (3. oldal).

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

### **Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül**

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást (27. oldal).

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.

2. A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

A készülék jelez telepíti a frissítést.


### **Garmin Connect használata a számítógépen**

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldáról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat 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 alkalmazást.

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

### Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra

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

### Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi a golfozók számára, hogy különböző pályákon szálljanak egymással versenybe. Több, mint 41,000 pálya rendelkezik heti ranglistákkal, amelyekre bárki felkerülhet. Bajnokságokat szervezhetünk és más játékosokat hívhatunk meg rájuk. A kompatibilis Garmin eszközünkről feltölthetjük eredményeinket részletes statisztikák és ütéselemzések megtekintése érdekében.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatainkat a Garmin Connect fiókunkkal. Az alkalmazást okostelefonunk alkalmazás áruházából tölthetjük le.

### Csoport követés indítása

A funkció használatához egy kompatibilis okostelefont a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül párosítanunk kell a készülékkel (lásd 3. oldal).

Az alábbi utasítások a fenix 5/5S/5X Plus eszközökkel való csoport követés indítására vonatkoznak. Ha ismerőseink további kompatibilis eszközökkel rendelkeznek, láthatjuk őket a térképen. A további eszközök esetében lehetséges, hogy azok nem képesek megjeleníteni a térképen a Csoport követés használóit.

1. Menjünk ki, és csatlakoztassuk be az eszközt.

2. Párosítsuk okostelefonunkat az eszközzel.
3. Az eszközön nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > GroupTrack > Térképen megjelenít** pontot az ismerősök térképen való megjelenítéséhez.
4. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében válasszuk az **LiveTrack (Élő követés) > GroupTrack (Csoport követés)** pontot.
5. Ha több, mint egy kompatibilis eszközünk van, válasszuk ki a Csoport követéshez használni kívánt eszközt.
6. Válasszuk a **Visible to (Látható) > All Connections (Összes csatlakozó)** pontot.
7. Válasszuk a **Start LiveTrack (Élő követés indítása)** pontot.
8. Kezdjük meg egy tevékenységet.

9. Lépjünk a térképre az ismerősök megtekintéséhez.

**TIPPI!** Térkép nézetben a **MENU** gomb hosszanti lenyomásával, majd a Közeli ismerősök kiválasztásával megtekinthetjük a Csoport követésben résztvevő ismerőseink távolsággal, menetiránnyal és tempóval vagy sebességgel kapcsolatos információit.

### A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tartozó többi ismerős helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoportba tartozó összes ismerősnek ismerősnek kell lennie a Garmin Connect fiókunkban.

- Szabadtéren, GPS-vétel mellett folytassuk a tevékenységet.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a készüléket okostelefonunkkal.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében a **Connections (Kapcsolatok)** pontra kattintva frissítsük a csoport követési (**GroupTrack**) menübe tartozó ismerősök listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csatlakozó ismerősök mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect Mobile alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó ismerős hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a kapcsolódó ismerősök helyzetét (28. oldal).

## Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal lehetővé teszi az utazások megtervezését, valamint az úticéljaink, útvonalaink és pályáink felhő alapú tárolására. Összesített tervezési lehetőséget biztosít,

amely lehetővé teszi, hogy adatainkat megosszuk és szinkronizáljuk kompatibilis Garmin eszközünkkel.

További információkért látogassuk meg az [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com) oldalt.

## Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

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

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

**Edzések és edzésterv:** 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.

*fénix® 5 / 5S / 5X PLUS használati útmutató*

**Szoftverfrissítés:** a készülék Wi-Fi kapcsolat elérése után automatikusan eléri és telepíti a legújabb szoftverfrissítést.

## Wi-Fi kapcsolat beállítása

1. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
  - Töltsük le a Garmin Connect Mobile alkalmazást, és párosítsuk a készüléket az okostelefonunkkal.
  - Lépjünk a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) oldalra, és töltsük le a Garmin Express alkalmazást.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi kapcsolat létesítéséhez.

## Connect IQ funkciók

A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez. Óra számlapokkal, adatme-

zőkkel, widgetekkel, alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

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

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

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

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

## Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciót a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni,

először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal, melyen futtassuk a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

1. Okostelefonunkon az alkalmazás áruházból telepítsük és lépünk be a Connect IQ Mobile alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, választunk ki a készüléket.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellet csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel az apps.garmin.com oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.

4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### GarminPay

A GarminPay funkció lehetővé teszi, hogy az órát a közreműködő áruházakban, üzletekben a közreműködő pénzügyi intézménytől származó bankkártya vagy hitelkártya használatával fizessünk.

### GarminPay pénztárca beállítása

GarminPay pénztárcánkhoz egy vagy több közreműködő hitel- vagy bankkártyát adhatunk hozzá. A garmin.com/garminpay/banks oldalon megtalálhatjuk a közreműködő pénzügyi intézmények listáját.

1. A GarminConnect Mobile alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ☳ pontot.
2. Lépünk a Garmin Eszközök pontra, és válasszuk ki az eszközünket.

3. Válasszuk a **GarminPay>Pénztárca** létrehozása pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Fizetés óra segítségével

Mielőtt az órákkal fizethetnénk, meg kell adnunk legalább egy fizetési lehetőséget (kártyát).

Órákkal közreműködő üzletekben fizethetünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a (pénztárca ikon) pontot.
3. Adjuk meg a négy számjegyből álló jelszavunkat.

**MEGJEGYZÉS!** Ha a négy számjegyes jelszót háromszor tévesen ütjük be, a pénztárca zárolja magát, és a jelszót a GarminConnect Mobile alkalmazásban újra be kell állítanunk.

A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.



4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a GarminPay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartsuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.


Az óra vibrálást ad le és egy pipát jelenít meg, ha sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.

6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

**TIPPI!** Miután sikeresen beütöttük a jelszót, 24 óráig jelszó megadása nélkül fizethetünk az órával, amíg az a csuklónkon van. Ha az órát levesszük vagy kikapcsoljuk a szívritmus mérést, fizetés előtt ismét meg kell adnunk a jelszót.

### Kártya hozzáadása a GarminPay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a GarminPay pénztárcánkhoz.

1. A GarminConnect Mobile alkalmazásból az eszköz oldalán választunk a **GarminPay** >  pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kártya információinak megadásához és a kártya hozzáadásához a pénztárcánkhoz.

Miután a kártyát hozzáadtuk, az órával való fizetéskor a hozzáadott kártyát jelölhetjük meg fizetőeszközként.

### GarminPay pénztárca kezelése

Részletes információkat tekinthetünk meg a kártyáinkról, illetve felfüggeszthetjük, aktiválhatjuk vagy törölhetjük is azokat. A teljes GarminPay pénztárcát is felfüggeszthetjük vagy kitörölhetjük.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes országokban előfordulhat, hogy a közreműködő pénzügyi intézmények korlátozzák a pénztárca funkcióit.

1. A GarminConnect Mobile alkalmazásból az eszköz oldalán választunk a **GarminPay** > **Pénztárca kezelése** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Adott kártya felfüggesztéséhez válasszuk a **Felfüggeszt** pontot.

Az eszközzel való fizetéshez a kártyának aktívnek kell lennie.

- A pénztárcához hozzárendelt összes kártya ideiglenes felfüggesztéséhez válasszuk a **Pénztárca felfüggesztése** pontot.

Addig nem fizethetünk a telefonnal, amíg az alkalmazás segítségével legalább egy kártyát nem aktiváltunk.

- Adott kártya törléséhez válasszuk a **Töröl** pontot.

A kártya így teljesen törlődik a pénztárcából. Ha a kártyát újra hozzá szeretnénk adni a pénztárcához, újra meg kell adnunk az információit.

- A pénztárcában lévő összes kártya törléséhez válasszuk a **Pénztárca törlése** pontot.

A GarminPay pénztárca, benne az összes kártyainformációval törlésre kerül. Addig nem fizethetünk az eszközzel, amíg új pénztárcát nem

hozunk létre, és ahhoz nem adunk hozzá kártyát.

### GarminPay jelszó megváltoztatása

A jelszó megváltoztatásához ismerünk kell a jelenlegi jelszavunkat. Ha elfelejtettük a jelszót, azt többé nem szerezhettük vissza, ezért törölnünk kell a pénztárcát, újat kell létrehozunk, és meg kell adnunk a kártyainformációkat.

A GarminPay pénztárcához hozzáférést biztosító jelszót az eszközön tudjuk megváltoztatni.

1. A GarminConnect Mobile alkalmazásból az eszköz oldalán választunk a **GarminPay** > **Jelszó megváltoztatása** pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

## Zene

**MEGJEGYZÉS!** Ez a rész három különböző zene lejátszó funkcióról szól. Az eszköz segítségével irányíthatjuk a zenelejátszást a párosított okostelefonon.



A fénix eszközön számítógépünk-ről vagy külső forrásról is tölthetünk le audio tartalmakat, és azokat akkor is hallgathatjuk, ha az okostelefonunk nincs a közelben. Az eszközön tárolt audio tartalmak meghallgatásához Bluetooth technológia segítségével fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

A zene vezérlést az okostelefonunkon vagy az eszközön tárolt zenék lejátszásának irányítására használhatjuk.

### Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt az eszközre támogatott külső szolgáltatótól zenét vagy egyéb audio fájlokat tölthetnénk le, csatlakoztat-


nunk kell a Garmin Connect Mobile alkalmazással.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Lépünk a **Garmin eszközök** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
  - Válasszunk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Válasszuk a **Get Music Apps** (Zene alkalmazások keresése), válasszunk egy szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Audio tartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külsőtől audio tartalmakat tölthetnénk le, az eszközt csatlakoztat-



nunk kell egy Wi-Fi hálózathoz (30. oldal)

1. Bármelyik képernyőnél nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
  2. Válasszuk a  > **Zenei szolgáltatók** pontot.
  3. Válasszuk ki a kívánt szolgáltatót.
  4. Válasszuk ki a letölteni kívánt lejátszási listát vagy egyéb tartalmat.
  5. Ha szinkronizálni kell a szolgáltatással, nyomjuk le a **BACK** gombot, majd válasszuk az Igent.
- Az eszköz letölti a kiválasztott lejátszási listákat és egyéb tartalmakat.

6. Csatlakoztassuk az eszközt egy külső áramforráshoz.

Az audio tartalmak letöltése hamar lemerítheti az eszköz akkumulátort.

### Kapcsolat bontása külső szolgáltatóval

1. A GarminConnect Mobile alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Lépünk a **Garmin eszközök** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszunk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat az eszköz és a szolgáltató közötti kapcsolat bontásához.

### Személyes audio tartalmak letöltése

Mielőtt saját zenéinket adhatnánk hozzá az eszközhöz, előbb telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást a számítógépünkre ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express))

A számítógépről feltölthetjük saját audio fájljainkat – pl. .mp3 és .aac – az eszközre.



1. Csatlakoztassuk az eszközt a számítógépünkhöz egy USB kábellel.
2. Számítógépünkön indítsuk el a Garmin Express alkalmazást, válasszuk ki az eszközünket, majd lépünk a **Zene** pontra.

**TIPPI!** Windows® operációs rendszerrel működő számítógépeknél kiválaszthatjuk a pontot, és ki-kereshetjük a kívánt audio fájlokat a mappáinkban. Az Apple számítógépek esetén a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárunkat használja.

3. A **Saját zenék** vagy **iTunes Könyvtár** listából válasszuk ki az audio fájl kategóriát, mint például dalok vagy lejátszási listák.
4. Pipáljuk ki a letölteni kívánt audio fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk a **Letöltés eszközre** pontot.
5. Amennyiben szükséges, az eszközre letöltött fájlok listájában vá-

lasszunk kategóriát, pipáljuk ki az eltávolítani kívánt fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk az **Eltávolítás az eszközről** pontot az audio fájlok eltávolításához.

### Letöltött zenék hallgatása

1. Nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Párosítsuk az eszközt a Bluetooth technológiát használó fülhallgatóval (lásd 40. oldal).
3. Válasszuk a -t, és válasszunk a megjelenő lehetőségek közül:
  - Az órára a számítógépről letöltött zene hallgatásához válasszuk a **Saját zene** pontot.
  - Az okostelefonon lévő zenék hallgatásához válasszuk a **Zenelejátszás telefonról** pontot.
  - Külső szolgáltatótól származó zene hallgatásához válasszuk ki a szolgáltató nevét.

4. Válasszuk ki a lejátszani kívánt zenét.

**TIPPI!** Az *Összes dal lejátszása* ponttal az eszköz az összes letöltött zenét kezdi el lejátszani kevert módban.

### Zenelejátszás vezérlőgombjai



	Külső forrásból származó tartalmak kezelése.
	Váltás eszközön vagy párosított okostelefonon található audio tartalmak lejátszása között. Eszközön tárolt audio tartalom lejátszása mellett a gomb megnyomásával böngészhetünk a könyvtárunkban lévő audio fájlok és lejátszási listák között.

	Hangerő szabályozása.
	Jelenleg lejátszott audio fájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a következő audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan megnyomva a jelenleg lejátszott audio fájlban futtathatunk előre.
	Jelenlegi audio fájl újraindítása. Kétszer megnyomva visszaugorhatunk az előző audió fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.



## Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával

Az eszközre letöltött zenék meghallgatásához Bluetooth technológiát használó fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

1. Hozzuk az eszközt és a fülhallgatót 2 méteres távolságon belül egymáshoz.
2. A fülhallgatókon aktiváljuk a párosító módot.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása > Fülhallgató** pontot.
5. Válasszuk ki a fülhallgatónkat a párosítás véglegesítéséhez.

## Pulzusmérés funkciók

A fénix 5/5S/5X Plus készülékek csukló alapú pulzusmérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek az ANT+ és

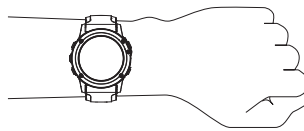
Bluetooth adatátvitellel működő mellkasi pulzusmérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzus adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusmérés is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

## Csukló alapú pulzusszámmérés

### Karóra viselése

- Az edzés alatt csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. A pulzusszám pontos mérése érdekében óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. A fénix 5X Plus esetén a legpontosabb

pulzoximéteres mérések érdekében maradjunk mozdulatlanok.




**FONTOS!** Az optikai érzékelő az eszköz hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- További információkat lásd az 69. oldalon található *Tippek irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- A csukló alapú pulzusmérés pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon olvashatunk.

## Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

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

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

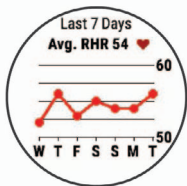
**NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.

- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.
- Edzéshez használjunk szilikon szíjat.

## Pulzusszám widget megtekintése

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívverés szerint (BPM), valamint 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 fénix 5/5S/5X Plus 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 le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzusszám leadása** pontot.

A készülék elkezd 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 fénix 5/5S/5X Plus készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

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

## Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk az eszközünket, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan sugározza a pulzusszám adatainkat. Például kerékpározás során a fénix 5/5S/5X Plus elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® kerékpáros fedélzeti számítógép felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Sugárzás tevékenység közben** pontot.

3. Kezdjük el egy tevékenységet (5. oldal).

A készülék elkezd a pulzusszám adatok sugárzását a háttérben.

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

4. Amennyiben szükséges, párosítsuk a fénix 5/5S/5X Plus készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

**TIPPI!** A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához fejezzük be a tevékenységet (6. oldal)

## Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

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

**MEGJEGYZÉS!** A csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolásával a Garmin Pay automatikusa fizetési funkcióját is kikapcsoljuk, és minden tranzakció előtt meg kell adnunk a jelszót (32. oldal).

**MEGJEGYZÉS!** A csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolásával a csukló alapú pulzoximétert is kikapcsoljuk.

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

2. Válasszuk a **Pulzusszám opciók** > **Állapot** > **Kikapcsol** pontot.

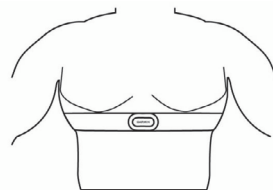
## Mellkasi pulzusmérő felvétele

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

1. Amennyiben szükséges, a mérő egységre csatlakoztassuk a pánt toldót.
2. Nedvesítsük meg a mérő hátulján az elektródákat ①, így mellkasunk és a jeladó megfelelően tud érintkezni.



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



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

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

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

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

## Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben irreális pulzusszám adatok jelennek meg, vagy egyáltalán

nem jelennek meg adatok, tegyük a következőket:

- Vigyünk fel vizet, elektród gélét az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessünk a tisztításra, ápolásra vonatkozó utasításokat (lásd a 139. o.)
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 Ghz-es vezeték nélküli érzéklőtől, mivel ezek interferálhatnak a pulzusmérővel. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, sütők, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli ér-

zékkel, telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

## Pulzusmérő gondozása

### Figyelem!

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

- Minden egyes használat után öblítsük le a pántot.
- Kézzel minden hetedik használatot vagy minden medencei úszást követően mossuk ki a pántot: egy kevés mosogatószeret tartalmazó elegyet használjunk.
- **NE FELEDJÜK!** Túl sok mosogatószeret tartalmazó vízzel történő tisztítással kárt tehetünk a pántban.
- Ne tegyük a pulzusmérőt szárítóba, mosógépbe.
- Szárításkor akasszuk fel vagy helyezzük lapos felületre.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Edzés a futás dinamika alapján

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

kiegészítőt –, 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. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

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

- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításeit.
- Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása** pontot.
- Válasszunk egy futás dinamikai adatképernyőt.

**NE FELEDJÜK!** A futás dinamikai adatképernyők nem mindegyik tevékenységnél jelennek meg.






- Indítsuk a futást.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a mérési adatokat.

### Színskála és futás dinamikai adatok

A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szerepelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintési idő eloszlás és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon. A zónák százalék alapúak.






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. A zöld, kék vagy lila tartományok tapasztaltabb, gyorsabb futók értékeit jelképezik. A tapasztaltabb futóknál jellegzetesebb a kisebb talaj érintési idő és függőleges kilengés, függőleges arány, valamint a nagyobb lépésütem, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésütem és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A függőleges arány a függőleges kilengés és a lépéshossz hányadosa. Súly adatokkal nem függ össze. A futási dinamikáról a [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) oldalon bővebben tájékoztatást találunk, va-

lamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetők el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésütem 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. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.






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

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

Futás közben az órán tekinthetjük meg a színiskálát 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 kilengés és függőleges arány adatok

A függőleges kilengés és függőleges arány adattartományok az érzékelőtől, valamint a mellkason (HRM-Tri™ vagy HRM-Run tartozékok) vagy csípőn (Running Dynamics Pod tartozék) való elhelyezéstől függően kissé különböznek.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges kilengés tartomány mellkason	Függőleges kilengés tartomány csípőn	Függőleges arány mellkason	Függőleges arány csípőn
 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%	8,4-10,00%
 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 fejfel-lefelé viseljük-e.

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

### Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alápulzusmérés vagy mellkasi pulzusmérő használata mellett egy pár edzést végre kell hajtánunk. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzusmérő és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta. További információkért lásd a [www.garmin.com/physio](http://www.garmin.com/physio) oldalt.



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

**Edzési állapot:** az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul.

**VO2 Max:** a VO2 max. az a testsúlykilogrampra 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.

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

**HRV stressz teszt:** a HRV (pulzusszám ingadozás) stressz mérési adat kizárólag mellkasi 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 kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondíciónkkal.

**Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP):** a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsli FTP értékünket. Pontos érték kiszámításához hajtuk végre az irányított tesztet.

**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 kapcsolása

A teljesítmény értesítések alapértelmezett módon bekapcsolt állapotban vannak. Egyes teljesítmény értesítések tevékenységünk befejezésekor leadott jelzések. Bizonyos értesítések tevékenység közben vagy csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai adatok > Telj. kapcsolatos értesítéseket**.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

## Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

Az automata érzékelés funkció alapértelmezetten bekapcsolva van. Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot és a laktátküszöb értéket. Ha kompatibilis



teljesítménymérővel van párosítva, a készülék tevékenység közben automatikusan észleli a funkcionális teljesítmény küszöb (FTP) értékünket.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék csak akkor észleli a maximális pulzusszámot, ha az nagyobb, mint a felhasználói profilunkban megadott érték.

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

**Fenntartás:** 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.

### *Tippek az edzési állapotunk eléréséhez*

Annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet kihozzuk az edzési állapot funkcióból, megpróbálhatjuk az alábbi javaslatokat.

- Szaladjunk kültérben pulzusmérővel hetente legalább kétszer, vagy kerékpározzunk pulzus- és teljesítménymérővel hetente legalább kétszer.

Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.



- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, hogy az megismerhesse teljesítményi szintünket.

### 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 fénix 5/5S/5X Plus 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 futási VO2 max. becslések elvégzéséhez szabadtéren, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk.

A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

A VO2 max. becslés egy számérték és egy pozíció a színskálán. Garmin Connect fiókunkban további ifnormációkat tekinthetünk meg a VO2 max. becsléseinkről, beleértve az erőnléti életkorunkat. Az erőnléti életkorunk megmutatja milyen az erőnléti állapotunk egy velünk azonos nemű, de különböző életkorú személyhez képest. Rendszeres edzéssel mellett az erőnléti életkorunk idővel csökkenhet.



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

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesen lásd a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon.


### VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzusmérés, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő használata szükséges. Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd a 44. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a

mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (70. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (71. oldal).

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

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


### VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és vagy csukló alapú pulzusmérőre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmé-

rőre van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a fénix 5/5S/5X Plus készülékkel (132. oldal). Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd 44. és 132. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (70. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (71. oldal). Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár kerékpáros edzésre szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározunk szabadtéren.
2. Ezt követően válasszuk a **Mentést**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.

4. A  gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

### Regenerálódási idő

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

**MEGJEGYZÉS!** A regenerálódási idő javaslat a VO2 max. becsléseket használja, ezért első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár kerékpáros edzésre szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

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 ada-

tokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

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

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

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

### Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel 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 versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítását, valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

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

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

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

A becsült versenyidők 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 jelzi, hogy az edzés fenntartja vagy javítja erőnléti állapotunkat. Az edzés során gyűlt 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 hatásfokot 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

Színkód	Edzési hatások	Aerob javulás	Anaerob javulás
	0,0-0,9	Nincs javulás	Nincs javulás
	1,0-1,9	Minimális javulás	Minimális javulás
	2,0-2,9	Aerob erőnlét fennmarad	Anaerob erőnlét fennmarad
	3,0-3,9	Aerob erőnlét javul	Anaerob erőnlét javul
	4,0-4,9	Aerob erőnlét nagymértékben javul	Anaerob erőnlét nagymértékben javul
	5,0	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros

Az edzési hatások elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információkért látogassunk el a [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com) oldalra.

gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

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

Az edzési hatásfok adatmezijét hozzáadhatjuk az edzési képernyőnkhez, így edzés közben nyomon követhetjük az értékeket.

### **Pulzusszám ingadozás és stressz szint**


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

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



#### ***Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése***

A funkció Garmin mellkasi pulzusmérővel érhető el, melyet fel kell venni, majd párosítanunk kell a készülékkel (44. o.). Amennyiben a mellkasi pulzusmérő a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.

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

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Hozzáad > HRV stressz** pontot, ezzel a stressz szint alkalma-

zást hozzáadjuk az alkalmazás listához.

2. Az **Igen** gombot választva az alkalmazás bekerül a kedvencek listába.
3. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **HRV stressz** pontot, majd nyomjuk meg a  gombot.
4. Három percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.

#### **Erőnléti állapot megtekintése**

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. Ez körülbelül a valós idejű százalékbeli eltérés az alap VO2 max. becslési értékünkötől. Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percét követően jelenik meg

az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kelőképp frissek vagyunk, és alkalmak egy kiadós futásra vagy kerékpározásra. 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, tartálékaink alakulását.

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

#### ***Erőnléti állapotunk megtekintése***

A funkció csukló alapú pulzusméréssel és mellkasi pulzusmérővel is működik.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (lásd a 105. 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.ü

### Laktátküszöb (tejsavküszöb)

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

merve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig mehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.


Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg (70. oldal).

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

A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzuszámot, majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel (132. oldal). A készülék a laktátküszöb beállításához az elsődlegesen beállított felhasználói profil információit és a VO2 max. becslést használja fel. Folyamatos, magas intenzitású futások során a készülék a pulzusszámot felhasználva automatikusan érzékeli a laktátküszöbünket.

**TIPPI!** Pár futást végre kell hajtunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tud-

ja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Ha nem sikerül megkapnunk a laktátküszöbünk értékét, próbáljuk meg manuálisan csökkenteni pulzusszámunk értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszunk egy szabadtéri, futó tevékenységet.  
A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Tejsavküszöb vezetett tesztet**.
5. Indítsuk az időmérőt, és övessük a képernyőn megjelenő utasításokat. Futás megkezdése után a készülék kimutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint a jelenlegi pulzusszám adatokat. A teszt befejeztével egy üzenet jelenik meg.

6. A vezetett teszt elvégzése után állítsuk le az időmérőt és mentjük a tevékenységet.

Amennyiben ez az első laktátküszöb beállításunk, a készülék felszólít, hogy frissítsük a pulzusszám tartományainkat a laktátküszöb-pulzusszám érték alapján. Minden további laktátküszöb beállításnál a készülék felszólít, hogy fogadjuk vagy utasítsuk el a becslést.


### FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzuszámot kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a fénix készülékkel. Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell (56. oldal).

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és

a VO2 max. becslés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP). Folyamatos, magas intenzitású kerékpározás során a készülék a pulzus- és teljesítménymérő felhasználásával automatikusan érzékeli a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.

4. A  gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

Az FTP érték watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, illetve a színskálán belül egy szín is jelzi, hogy mely kategória alá sorolódik az érték.

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

További információkat a függelékben találunk (148. oldal).

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

### FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzuszámológépet kell felvinnünk (44. o.), valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a készülékkel (132. o.). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell.

**MEGJEGYZÉS!** Az FTP teszt egy körülbelül 30 percig tartó megerőltető edzés. Praktikus és inkább sík útvonalat válasszunk, amely lehetővé teszi számunkra, hogy folyamatosan növeljük az erőfeszítést egy időmérős futamhoz hasonlóan.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.

2. Válasszunk egy kerékpáros tevékenységet.

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

4. Válasszuk a **Tréning > FTP vezetett teszt** pontot.

5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kerékpározás megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint az aktuális teljesítmény adatot. A mérés végét egy üzenet jelzi.

6. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést, állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.

Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a szín-

skálán belül egy megjelölt színnel.

7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

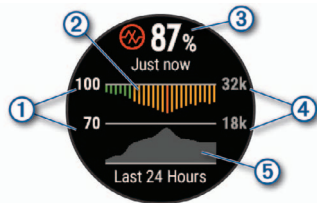
- **Elfogad** – mentjük az új FTP értéket.

- **Elutasít** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

## Pulzoximéter

A fénix 5X Plus készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk a nagy magasságokhoz. Ez különösen hasznos az alpinizmus és az expedíciók során. Ha akkor nézzük a pulzoximéter widgetet, amikor nem mozgunk, a készülék leméri az oxigéntelítettségünket és az emelkedést. Az emelkedés profil segít kimutatni, hogyan változnak a pulzoximéter mérései az emelkedésünkhöz képest.

A készüléken a pulzoximéter mérés oxigéntelítettségi százalékaként és színként jelenik meg. A GaminConnect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is.



①	Az oxigéntelítettség százalékos skálája.
②	Az utóbbi 24 órában mért átlagos oxigéntelítettségünk grafikonja.
③	Legutóbbi oxigéntelítettségi mérésünk.
④	Emelkedési skála.
⑤	Az utóbbi 24 órában mért emelkedések grafikonja.

## Pulzoximéter widget megtekintése

A widget a legfrissebb vér oxigéntelítettségi százalékot, a legutóbbi 24 órában mért átlag méréseket, valamint a legutóbbi 24 órában mért emelkedési grafikont mutatja.

1. Amikor ülünk vagy inaktívak vagyunk az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéterwidgetet.
2. Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

**MEGJEGYZÉS!** Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségi szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét.

3. A gombot megnyomva megtekinthetjük a legutóbbi 7 nap pulzoximéteres mérési eredményeket.

## Egésznapos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása

A pulzoximéterwidgetből nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **DOWN > OK** pontot.

A készülék nap közben automatikusan méri az oxigéntelítettségi szintet, amennyiben nem vagyunk mozgásban.

**MEGJEGYZÉS!** Az egész napos akklimatizálódás bekapcsolása gyorsabban meríti az akkumulátor töltést.

## Kézi akklimatizálódás üzemmód bekapcsolása

1. A pulzoximéterwidgetből nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Akklimatizálás > Kézi** pontot.

Az eszköz leméri az oxigéntelítettségi szintünket, amikor megtekinthetjük a pulzoximéterwidgetet.

## Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

Ha a pulzoximéter adatok hibásak vagy nem jelennek meg, az alábbi lépéseket próbálhatjuk meg elvégezni.

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettségi szintünket.
- A készüléket a csuklósont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérést.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne viseljünk naptejen, krémet vagy rovarriasztó krémet a készülék alatt.



- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

## Edzés

### Felhasználói profil beállítása

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

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

### Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 73-74. 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-szabályként 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. Beállíthatunk külön külön pulzustartományt futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi beállítására, valamint pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását

a készüléken is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítás > Felhasználói profil > Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. pulzus** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot (lásd a 73. oldalon).

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

Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása (64. oldal). Az Automatikus érzékelés funkcióval tevékenység közben a készülék



lék automatikusan kiszámítja a laktátküszöbünket (64. oldal).

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

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

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

7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Ütés/perc** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **Max. pulzus%** esetén a maximális pulzusszám százalékkéntéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **%pulzustartalék** esetén a tartalék pulzusszám százalékkéntéke

szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

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

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

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

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

#### **Pulzustartományok automatikus beállítása**

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

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek.
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzusmérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzusmérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket,

valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

#### **Teljesítménytartományok beállítása**

A tartományok nemre, súlyra és átlag teljesítményre jellemző gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Amennyiben ismerjük funkcionális küszöb teljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat.

#### **Pulzustartományok**

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

3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott anaerob teljesítmény és küszöb, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Anaerob és izomzati állóképesség, erő növekedés

Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Felhasználói profil > Teljesítménytart. > Ez alapján** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
4. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
  5. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
  6. Amennyiben szükséges, választunk a **Minimum** pontot, és adjunk

meg egy minimális teljesítmény értéket.

## Tevékenység figyelés

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

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

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitness metrikus pontosságról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalt.

## Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan

beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél <sup>1</sup> teljesítésének folyamatát.



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

## Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat vil-

lan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmessel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak (12. oldal).

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

### **Alvás figyelés mód**

Alvás módban a készülék figyelni pihe-nésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításában megadhatjuk a normál alvási időnket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy normál alvásidőt.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvá-

si statisztikába. A **Ne zavarj!** üzenéssel kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket (77. oldal).

### **Automatikus alvás figyelő mód használata**

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (28. oldal).


Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

### **„Ne zavarj!” mód használata**

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

**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** (129. oldal) funkciót aktiválva a készülék

ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált.

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

### **Intenzitás percek**

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

A készülék figyelni tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számsze-

rűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egy 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 pulzusmérés kikapcsolása esetén a percenként megtett lépések számát figyeli a készülék.

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.

- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át eddünk közepes nagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

## Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat, és megjeleníti őket az idővonalunkon. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és időtartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatképeken vagy a hírcsatornán.

A Move IQ funkció a Garmin Connect mobilalkalmazásban megadott időközönként felhasználásával automatikusan indíthat időzített sétát vagy futást. A tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységi listánkhoz.

## Tevékenység figyelés beállítása

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

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

**Mozgásriasztás:** a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet.

**Célriasztások:** a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, illetve beállíthatjuk, hogy csak tevékenység közben maradjanak kikapcsolva. A cél riasztás a napi lépésszám célt, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc célt érinti.

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

## Tevékenység figyelés kikapcsolása

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

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

## Edzéstervek

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

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



## Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot - 25. oldal).

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a készüléket.
2. Lépünk fel a [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) oldalra.
3. Hozzuk létre, majd mentsük 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  gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.
6. Válasszuk a **Edzés indítást**.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a  gombot.

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

## Edzésnaplár

Az edzésnaplár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin


Connect naptárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaplárjában. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltávolva marad a készüléken, akár végrehajtjuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

### Garmin Connect edzési programok használata

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

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. Lépünk fel a [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) oldalra.
3. Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.
6. Válasszuk a -t, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Váltott ütemű edzések



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

## Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszunk a **Távolság, Idő és Nyitott** lehetőségek közül.



**TIPP!** A **Nyitott** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.

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

12. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):

- Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
- Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Bekapcsol** pontot.
- Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Bekapcsol** pontot.

### Váltott ütemű edzés indítása


1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Edzés indítást**.
5. A  gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz,

nyomjuk meg a **LAP** gombot az első éles szakasz indításához.

7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

### Váltott ütemű edzés leállítása

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

### 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 sporttárrsal felvenni a versenyt vagy éppen túlszárnyalni annak teljesítményét.

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

### Strava™ szegmensek


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

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

Az útmutatóban szereplő alábbi leírás mind a Garmin Connect, mind a

Strava szegmensekre egyformán érvényes.

### Szegmens részletek megtekintése

1. Nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Szegmensek** pontot.
5. Válasszunk ki egy szegmenst.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Versenyidő** – A szegmens vezetőjének futamideje és átlag sebessége vagy -tempója.
- **Térkép** – Szegmens megtekintése a térképen.
- **Magasság** – Szegmens magassági grafikonjának megtekintése.

### Verseny egy szegmens ellen

A szegmens egy virtuális verseny-pálya. Egy szegmens mentén verse-

nyezve korábbi edzésekkel, mások teljesítményével, a Garmin Connect fiókon belüli ismerőseink vagy a futó és kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vethetjük 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.


4. Kezdjük meg a versenyt.

Szegmens befejeztével egy üzenet jelenik meg.

#### Szegmens automatikus terhelés

Be- vagy kikapcsolhatjuk a célok jelenlegi teljesítményünkön alapuló automatikus kiválasztását.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a beállítás minden szegmensnél alapértelmezetten bekapcsolva van.

1. Nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszunk az **Edzés > Szegmensek > Auto. terhelés** pontot.

#### Virtuális edzőpartner használata

A virtuális edzőpartner egy felkészülést támogató eszköz, amely a kijelölt cél tartásában nyújthat segítsé-


get. Célként beállíthatunk egy tempót, majd megpróbálhatjuk tartani vagy akár felülmúlni azt.

**NE FELEDJÜK!** A funkció nem mind-egyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszunk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszunk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partner**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  gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszunk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
  - A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.



- A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

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

6. A  gombbal indítsuk a számlálót.

### Edzési cél elvetése


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

### Verseny egy korábbi tevékenység ellen



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

le vagy éppen előztük meg korábbi tevékenységünket.

**NE FELEDJÜNK!** A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységbent**.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
  - A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.
6. Válasszuk ki a tevékenységet.

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

7. A  gombbal indítsuk a számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően 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.

**MEGJEGYZÉS!** Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

### Személyes rekordok megtekintése

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

2. Válasszunk egy sportágat.

3. Válasszuk ki a rekordot.

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

### Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

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

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

### Személyes rekordok törlése

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.



3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord törlése** > **Igen** pontot.

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

### Összes személyes rekord törlése

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

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

## Óra

### Ébresztő beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **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. Az **Üzenet** opcióval leírást adhatunk meg az ébresztőhöz (nem kötelező)

### Ébresztő törlése


1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Óra** > **Ébresztőóra** pontot.

3. Válasszuk ki a törölni kívánt ébresztőt.
4. Válasszuk a **Töröl** pontot.

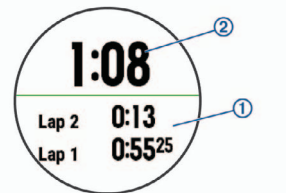
### Visszaszámláló időzítő

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


### Stopper használata

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra** > **Stoppert**.
3. A  gombbal indítsuk a számlálót.

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



Az összesített stopperidő ② tovább fut.

5. A  gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
6. Válasszunk a megjelenő utasítások közül.

### Alternatív időzónák hozzáadása

Az Alt. időzónák widgetben további időzónákban mért pontos időt is megjeleníthetjük. Összesen négy alternatív időzónát adhatunk meg.

**MEGJEGYZÉS!** Az Alt. időzónák widgetet hozzáadhatjuk a widget sorhoz.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Alt. időzónák > Zóna hozzáad.** pontot.
3. Válasszunk időzónát.
4. Amennyiben szükséges, választjuk az **Igen** pontot a zóna átnevezéséhez.

### Óra riasztás beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Riasztásokat.**
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Naplementéig > Állapot > Be** – riasztás naplemente előtt adott perccel vagy órával

- **Napkeltéig > Állapot > Be** – riasztás napkelte előtt adott perccel vagy órával
- **Óráként > Be** – óránkénti riasztás.

### A pontos idő szinkronizálása a GPS-adatokkal

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


1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Szinkronizálás GPS-szel.**

3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (lásd a 144. oldalon).

## Navigáció


### Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozícióinkat, így későbbi bármikor visszanavigálhatunk ide.

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

### Mentett hely szerkesztése




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


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

3. Végezzük el a kívánt módosítást.

### Útpont kivetítése

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



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

7. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
8. A mentéshez nyomjuk meg a  gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.


### Navigáció cél felé


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

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

### Navigáció érdekes helyhez

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


1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
4. Válasszuk a **Navigálás > Érdekes helyek** pontot, majd válasszunk egy kategóriát.  
Az aktuális tartózkodási helyünkhöz közeli érdekes helyek listája jelenik meg.
5. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:
  - Egy távoli hely közelében történő kereséshez válasszuk a **Keresés ennek közelében** pontot, majd jelöljünk egy helyet.
  - A **Betűz** ponttal név szerint kereshetünk az érdekes hely adatbázisban.

6. A találatok közül válasszuk ki a kívánt érdekes helyet.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.  
A navigációs információk megjelennek.
8. A  gombbal indítsuk a navigációt.



### Érdekes helyek

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

### Pálya létrehozása és követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Navi-**

**gálás > Pályák > Új létrehozása** pontot.

2. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a -t.
3. Válasszuk a **Hely hozzáadása** pontot.
4. Válasszunk egy opciót.
5. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 3-4. lépéseket.
6. Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontokat.  
A navigációs információk megjelennek.
7. A  gombbal indíthatjuk a navigációt.

### Körutazás létrehozása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.

2. Válasszuk a **Futás** és **Kerékpározás** lehetőségek közül.


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

4. Válasszuk a **Navigálás > Körutazás** pontot.

5. Adjuk meg a túra teljes távolságát.

6. Válasszuk egy bejárési irányt.

A készülék három alternatív útvonalat hoz létre. A **DOWN** gombbal tekinthetjük meg az egyes változatokat.

7. A  gombbal válasszuk ki a kívánt útvonalat.

8. Válasszuk az alábbiak közül:

- A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.

- A **Térkép** ponttal az útvonalat a térképen tekinthetjük meg, ahol szabadon pásztázhatunk, nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.


- Az útvonalat alkotó fordulókat listázza a **Fordulóról fordulóra** ponttal tekinthetjük meg.

- A pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasságprofil** pontot.

## Ember a vízben (MOB) navigáció

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

**TIPP!** A gombok hosszú nyomvatartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomvatartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon (131. oldal).


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


A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

## Mutat és megy navigáció


Rámutathatunk egy távoli célra, pl. egy víztoronyra, templomtoronyra, és

rögzítve a belőlt irányt, navigációt indíthatunk a megadott irányba.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mutat és megy**-t.


2. Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a  gombot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

3. A  gombbal indíthatjuk a navigációt.

## Navigáció a kiindulási pontba

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

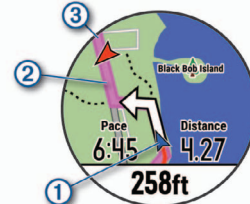
1. Tevékenység alatt nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.




2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.

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

- Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali



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

## Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához

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

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

Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis vagy egyenes vonali navigációt használunk, a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig. Amennyiben nem egyenes vonali navigációt használunk, a térképen egy vonal jelenik meg, amely jelenlegi tartózkodási helyüinktől a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához vezet vissza.

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


A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

## Navigáció leállítása


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

## Térkép

A fénix készülék gyárilag feltöltött térképi adatbázissal rendelkezik, és számos Garmin térképi adatbázis, többek között topográfiai térképek és közeleli érdekes helyek megjelenítésére is alkalmas. További térképadatak beszerzésével és kompatibilitási információkkal kapcsolatosan lépünk fel a [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps) oldalra.



A  jel mutatja aktuális pozíciónkat a térképen. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

## Térkép megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszunk:

- A görgetéshez vagy nagyításhoz, kicsinyítéshez válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.

**TIPP!** A  gomb megnyomásával a felfelé, lefelé, balra és jobbra görgetés, illetve a nagyítás között válthatunk. A  gombot hosszan megnyomva a célkereszttel jelölt pontot választjuk ki.

- A közeli érdekes helyek és útpontok megtekintéséhez válasszuk a **Körülöttem** pontot.

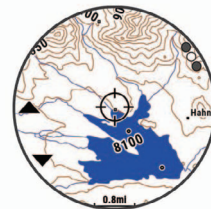
## Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen


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

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.

Megjelennek a vezérlők és a célkeresztek.



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



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

### Navigáció a **Körülöttem** funkcióval

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


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

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Körülöttem** pontot.  
A térképen megjelennek az érdekes helyeket, útpontokat jelölő ikonok.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelöljük ki a kívánt térkép szelvényt.

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


### Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű

beállításait manuálisan is módosíthatjuk (122. oldal). Az iránytű beállításainak gyors megnyitásához az iránytű widgeten nyomjuk meg a  gombot.

### Magasságmérő, nyomásmérő

A készülék egy beépített magasságmérőt és nyomásmérőt tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeket, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A nyomásmérő (barométer) a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk (123. oldal).

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

### Napló

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

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

### Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységeket**.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
  - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.

- **Szakaszok:** kiválaszthatunk egy szakaszt, és megtekinthetjük ennek részletes adatait.
- **Sorozatok:** kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
- **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
- **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg (60. oldal).
- **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg (101. oldal).
- **Magasságprofil:** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
- **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

## Multisport napló

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

## Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

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

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

*fēnix® 5 / 5S / 5X PLUS használati útmutató*

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

2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Válasszuk a **Zónában töltött időt**.

## Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmény > 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 leolgozott magasságkülönbséget, és

*fēnix® 5 / 5S / 5X PLUS használati útmutató*

a tevékenység végzése során eltelt időt.

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

## Napló törlése

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

101



## A készülék személyre szabása

### Tevékenység és alkalmazás beállítások

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

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

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

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

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

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

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

**Auto Lap** – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt (110. oldal).

**Auto Pause** – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 111. oldal).

**Automatikus sífutás** – a beépített gyorsulásmérő révén a készülék automatikusan határozza meg, hogy síeléskor mikor siklunk le (10. oldal).

**Automatikus görgetés** – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (113. oldal).

**Automatikus sorozat** – beállíthatjuk a készüléket, hogy erőedzés közben automatikusan indítsa és állítsa le a gyakorlati sorozatokat.

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

**ClimbPro** – navigáció közben mutatja az emelkedési tervet és a megfigyelő képernyőket.

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

**Adatképernyők** – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (105. oldal).

**GPS** – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be. A GPS+GLONASS vagy GPS+ Galileo vétel szélsőséges körülmények között megbízhatóbb, gyorsabb pozíciómeghatározást tesz lehetővé, azonban hamarabb lemeríti az akkumulátort, mint a sima GPS-mód. Az UltraTrac ritkábban menti el a nyomvonal-pontokat és a mérők adatait (az UltraTrac módról lásd a 114. oldalt).

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

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

**Térkép** – a tevékenységre vonatkozóan a térkép megjelenítését módosíthatjuk (97. o.).

**Metronóm** – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb

sabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (11. oldal).

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

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

**Átnevezés** – a tevékenység megnevezésének módosítása.

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

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

**Útvonaltervezés** – a tevékenységre vonatkozóan az útvonaltervezés szempontjait adhatjuk meg (109. o.).

**Pontozás** – a pontozás automatikus be- vagy kikapcsolása golfjátzsma megkezdése esetén. A Mindig Megkérdez opció mellett a pontozás indítását mindig jóvá kell hagyni.

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

**Statisztika követése** – statisztikák követőse golfozás közben.

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

**Váltások** – engedélyezhetjük váltások alkalmazását a multisport tevékenységeknél (egyik sportágról a másikra történő váltás köztes szakasza).

### Adatképernyők beállítása

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

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

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

3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Adatképernyőket**.

6. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.

7. Válasszunk az alábbiak közül:

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

- Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.

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

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

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

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

### Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

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

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

3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

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

### Riasztások

A tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő na-

vigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetőek el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

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

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

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

### Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.  
**NE FELEDJÜK!** Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a tevékenység beállításeit.
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 adjuk meg egy egyedi értéket.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd 70. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.

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.

### **Tevékenység térképi beállításai**

A tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

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

**Térképek beállítása** – a készülékre feltöltött térképek adatait jeleníthetjük meg.

**Rendszerbeállítások haszn.** – a rendszerbeállítások között szereplő

térképi beállításokat alkalmazza a készülék.

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

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

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

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

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

**Nyomvonal szín** – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

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

**Tengeri** – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg (126. oldal).

**Szegmens rajz** – a térképen színes vonalakként megjeleníti vagy elrejtí a szegmenseket.

**Kontúr rajz** – kontúrvonalak megjelenítése vagy elrejtése a térképen.

### **Útvonaltervezési beállítások**

A tevékenységekre vonatkozóan külön állíthatjuk az útvonaltervezés során figyelembe veendő szempontokat.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, vá-

lasszuk ki a tevékenység beállításait, majd válasszuk a **Útvonaltervezést**.

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

**Népszerű útvonal** – a Garmin Connect adatok szerinti legnépszerűbb futás és kerképározási útvonalak szerint tervez.

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

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

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

**Típus** – közvetlen útvonal navigáció során megjelenő mutató viselkedésének beállítása.

### **Auto Lap® funkció**

#### **Kör indítása távolság alapján**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Automatikus mászás funkció**

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

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

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

3. Válasszunk egy tevékenységet.  
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

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

6. Válasszunk a **Mindig és a Navigáláson kívül** pontok közül.

7. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Futás képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
- A **Mászás képernyő** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.

• Az **Inverz színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.

• A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.

• A **Módváltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

**MEGJEGYZÉS!** A Jelenlegi Képernyő opció lehetővé teszi, hogy visszaváltunk az automatikus mászás váltás bekövetkezte előtt megtekintett utolsó képernyőre.

### 3D-s sebesség és 3D-s távolság

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

### LAP gomb funkció be- és kikapcsolása

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

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

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

3. Válasszunk egy tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk a **Kör gomb** pontot, ezzel LAP gombhoz hozzárendelt funkciót be- és kikapcsoljuk.

### Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

Az automatikus görgetés funkciót bekapcsolva a készülék automatikusan

váltva mutatja az edzési adatképernyőket, amikor a számláló fut.

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

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

3. Válasszunk egy tevékenységet.  
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Automatikus görgetést**.

6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

### UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

Az UltraTrac funkció egy GPS-beállítás, amely ritkábban rögzíti a nyomvonal pontokat és mérési adatokat. Az UltraTrac funkció megnöveli az akkumulátoros működési időt, azonban csökkenti a tevékenységek mérési adatainak részletességét. Az

UltraTrac funkciót olyan tevékenységeknél érdemes használni, melyek időben elhúzódhatnak, és a gyakori mérési adatoknak kisebb jelentőségük van.

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

A várakozási idő funkció szabályozza, hogy a készülék mennyi ideig marad edző üzemmódban. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenységet, lépünk a tevékenység beállításaihoz majd válasszuk az **Energiatakarékos** 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 áthelyezése az alkalmazás listában**

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

### **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 keresztül csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz.

**ABC:** kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

**Alternatív időzónák:** jelenlegi időt mutatja a további időzónákban.

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

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

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

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

**Golf:** az utolsó kör adatait mutatja.

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

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

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

**Utolsó sport:** rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.

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

**Saját nap:** az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mu-



tatja a mért tevékenységeket, aktív percek, megmászott emeleket, lépésszámot, kalóriát stb.

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

**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.

**Pulzoximéter:** mutatja a legutóbbi vér oxigéntelítettségi százalékot, valamint grafikonon ábrázolja a méréseket.

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

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

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

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

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

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

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

### Widget sor beállítása

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

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Widgetek** pontot.

3. Válasszuk ki egy widgetet.

4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

- **Eltávolít:** ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból.

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

6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.

A widget bekerül a widget sorba.

### VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan lépünk fel a [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) oldalra.

### A VIRB akciókamera vezérlése

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

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.

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


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

4. Nyomjuk meg a -t.

5. Válasszunk az alábbiak közül:

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

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

- A felvétel leállításához nyomjuk meg a  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 engedélyoznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd a 117. oldalon).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra számlapöt megjelenítve az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.

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

4. A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
5. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
6. Válasszuk a **VIRB távvezérlés** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:


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

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

- A **Beállítások > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.

- A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**.

A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.

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


#### Stressz-szint widget

A stressz-szint widget jelenlegi stressz szintünket mutatja, valamint egy grafikonon ábrázolja az elmúlt néhány órai stressz-szintet. Légzési gyakorlatot is biztosít, hogy megnyugodhassunk.


1. Ülés vagy pihenés közben az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a stressz-szint widgetet.

**TIPP!** Ha túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy a készülék meghatároz-

hassa a szorongás-szintünket, akkor a mérési eredmény helyett üzenet jelenik meg. Néhány perc pihenés után ismét leellenőrizhetjük a stressz-szintünket.

2. A  gombot megnyomva előhozhatjuk az elmúlt négy órában mért stressz-szint grafikonját.

A kék sáv pihenési időszakot jelez. A sárga sávok a stresszes időszakokat mutatják. A szürke sávok az időszakokat jelzik, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.

3. Légzés gyakorlat megkezdéséhez nyomjuk meg a **DOWN** majd a  gombot, és adjuk meg a légzési gyakorlat időtartamát percben.

#### Vezérlő menü beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Vezérlőmenü** pontok közül.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Az **Átrendezés** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menüjén belül.
  - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadás** ponttal új funkcióparancsot, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.


## 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.


## Óra számlap személyre szabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról (31. oldal).

Kedvünk szerint beállíthatjuk az óra számlapon megjelenő információkat és az óra számlap megjelenését, illetve aktiválhatunk egy telepített Connect IQ óra számlapot.

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

gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.

6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
  - Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk az **Óramutatók** pontot.
  - Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.
  - Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodperc** pontot.
  - A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk az **Adatok** pontot.

- A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Hangsúlyos szint**.
- A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
- A módosítások mentéséhez válasszuk a **Kész** pontot.

## Mérők beállításai

### Íránytű beállítások

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

**Kalibrálás** – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt (lásd alább).

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

**Északi referencia** – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja (123. oldal).

**Mód** – Az iránytűt beállíthatjuk, hogy mozgás közben egyszerre használja a GPS-adatokat és az elektronikus

érzékelő adatait (**Automatikus**), vagy csak a GPS-adatokat (**Kikapcsol**), illetve csak az elektronikus mérési adatokat (**Bekapcsol**).

### ***Iránytű kalibrációja***

#### **Vigyázat!**

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

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

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** pontot.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

#### ***Északi viszonyítás beállítása***

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Északi referencia** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A valós földrajzi észak *északi irányként* való megadásához válasszuk az **Igaz** beállítást.
- A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automati-

kus alkalmazásához válasszuk a **Mágneses** beállítást.

- A fokhálózati szerinti észak (000°) északi irányként való megadásához válasszuk a **Térképhálózat** beállítást.
- A kézi beállításhoz válasszuk a **Felhasználó** pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a **Kész**-t.

#### **Magasságmérő beállítása**

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

**Kalibrálás** – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

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

**Magasság** – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

#### ***Barometrikus magasságmérő kalibrálása***

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben irreális értékek jelennek meg, pl. nagy távolság megtételét követően, vagy szélsőséges környezeti hőmérsékleti viszonyok után, kézzel is kalibrálhatjuk az iránytűt.

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

kézi megadásához válasszuk a **Kalibrálás** pontot.

### Barométer beállítása

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

**Kalibrálás** – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

**Rajz** – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

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

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

kor a tevékenység nem okoz magasság változást.

**Nyomás** – beállíthatjuk, hogyan jelelőn meg a készülék a nyomás adatokat.

### Barométer kalibrálása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Barométer > Kalibrálás** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk az **Igent**.
  - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalib-

ráláshoz válasszuk a **DEM használata** pontot.

- A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **GPS használata** pontot.

### Térkép funkciók beállítása

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

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

**Tájolás** – a térkép forgatási iránya:

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

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

**Automatikus nagyítás** – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyí-

tási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

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

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

**Nyomvonal szín** – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

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

**Tengeri** – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg (126. oldal).

**Szegmens rajz** – a térképen színes vonalakként megjeleníti vagy elrejtí a szegmenseket.

**Kontúr rajz** – kontúrvonalak megjelenítése vagy elrejtése a térképen.

## Tengeri térkép beállításai

Beállíthatjuk, hogyan jelenjen meg a térkép tengeri módban.

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

**Tengerészeti térkép mód:** a készülék megjeleníti a tengerészeti térképet a tengerai adatok kimutatása során. Ez az opció több térképi funkciót más színnel jelenít meg, hogy a tengeri érdekes helyek olvashatóbbak legyenek, és a térkép papír alapú térkép ábrázolási módját tükrözze.

**Mélységmérés:** lehetővé teszi, a mélységek mérését a térképen.


**Fényszektorok:** kimutatja és beállítja a fényszektorok megjelenését a térképen.

**Szimbólumok:** a térképi szimbólumokat tengerészeti módban jeleníti meg. Az **NOAA** opció a Nemzeti Óceán- és Légkör Adminisztráció térképi szimbólumait jeleníti meg. A **Nemzet-**

**közi** opció a Világítótornyok Nemzetközi Szövetségének térkép szimbólumait állítja be.

## Térképi adatbázis megjelenítése és elrejtése

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

1. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
3. Válasszuk a térkép beállításait.
4. Válasszuk a **Beállítások > Térkép > Térképek aktiválását**.
5. A tolókapcsolókkal be- és kikapcsoljuk az adott térkép megjelenítését.

## Csoport követés beállítások

A csoport követés beállításához nyomjuk le hosszan a **MENU** gom-

bot, majd válasszuk a **Beállítások > GroupTrack** pontot.

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

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

## Navigációs beállítások

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

### Térkép funkciók beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Adatképernyőket**.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
  - A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsol-

hatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató irányt, vagy a kiindulási pontot és a célt összekötő egyenest.

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

## Célirány jelző pont

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

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

## Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **Végső távolság** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
  - Az **Úton töltött végső idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.
  - A **Letérés az útról** pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
  - A **Fordulás útmutatás** pontot választva aktiválhatjuk a fordulóról fordulóra történő navigációs útmutatást.
4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a ✓-t.

## Rendszerbeállítások

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

**Nyelv** – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

**Idő** – idő beállítások (130. o.)

**Háttérvilágítás** – háttérvilágítás beállítása (130. oldal).

**Hangok** – hangjelzések, rezgés beállítása.

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

**Parancsgombok** – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk (131. o.).

**Automatikus zárolás** – a gombok automatikus lezárása az akaratlan

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

**Mértékegységek** – mértékegységek beállítása (131. oldal).

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

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

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

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

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

## Idő beállítása

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

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

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

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



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

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

### Háttérvilágítás beállítása

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

**Gombok** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.

**Riasztások** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.

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

**Időkorlát** – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

**Fényerő** – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

### Gomb funkciók beállítása

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

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

### Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség, tengerszint feletti magasság, súly, ma-

*fénix® 5 / 5S / 5X PLUS használati útmutató*

gasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

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

### Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Név-jegy** pontot.

### E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

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

*fénix® 5 / 5S / 5X PLUS használati útmutató*

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

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd a beállítási menüben válasszuk a **Név-jegy** pontot.

## Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkciós mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oldalon.

## Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

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

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

1. Pulzuszámoló csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt (40. o.)  
A pulzuszámoló csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felveszszük.

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

**NE FELEDJÜK!** Párosítás közben 10 méteres körzetben belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.

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

4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelségben található mérőre rákeres a készülék.

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

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

### Sebesség- és pedálütemmérő használata

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel. (132. oldal)

- Adjuk meg a kerék méretet (164. oldal).

- Indítsuk a kerékpározást (5. o.)

### Edzés teljesítménymérővel

- Lépjünk fel a [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) honlapra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector® rendszer).

- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.

- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszórákat (70. oldal).

- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt (106. oldal).

- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (31. oldal).

### Elektronikus váltó

#### használata

(külön megvásárolható)

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™

váltó) először párosítanunk kell a váltót és a készüléket (lásd a 132. oldalon). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg. A fénix 5/5S/5X Plus az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

### Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

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

**NE FELEDJÜK!** Varia készülékek párosítás előtt szükséges lehet a készülék szoftverének frissítése (26. oldal).

## Lépésszámláló

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

### Lépésszámláló kalibrálása

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

A lépésszámláló önkalibráló, azonban pár, GPS-vétel mellett végrehajtott futást követően a mért sebesség

és távolság adatok pontossága nagyban megnő.

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadterei, fedetlen helyen.
2. Kezdjük el a futást.
3. Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percig megállás nélkül.
4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentsük el.

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

### Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót.

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

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

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

### Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

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

Beállíthatjuk úgy a készüléket, hogy a GPS-es helymeghatározási adatok helyett a lépésszámláló adataiból számolja a tempó és távolság adatokat.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszunk a **Sebesség és Távolság** pontok között.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Beltérben** esetén a tempó és távolság számítása akkor történik a lépésszámláló adatok alapján, amikor kikapcsolt GPS-vevő mellett (általában beltérben) edzünk.
  - **Mindig** opció esetén a GPS-beállításoktól függetlenül mindig a lépésszámláló adatokból történik a tempó és távolság számítása.

## tempe™

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

### Tudnivalók az akkumulátorról

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

### Adatkezelés

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

## USB-kapcsolat bontása

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

1. Végezzük el a következő műveletet:

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

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

## Fájlok törlése

### Figyelem!

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

## Készülék információk

### fénix 5/5S/5X Plus műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
fénix 5S Plus működési idő	Legfeljebb 7 nap
fénix 5 Plus működési idő	Legfeljebb 12 nap
fénix 5X Plus működési idő	Legfeljebb 20 nap
Vízállóság	10 ATM*
Üzemi- és tárolási hőmérséklet	20°C – 45°C
Töltési hőmérséklet	0°C – 45°C
Vezeték nélküli frekvenciák/protokollok	fénix 5S Plus: 13 MHz @ -69.3 dBm névleges, 2.4 GHz @ 11.87 dBm névleges; fénix 5 Plus: 13 MHz @ -69.3 dBm névleges, 2.4 GHz @ 10.78 dBm névleges; fénix 5X Plus: 13 MHz @ -69.3 dBm névleges, 2.4 GHz @ 19.21 dBm névleges

\*A készülék 100 méteres víz alatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalt.

fenix 5S Plus működési idő	fenix 5 Plus működési idő	fenix 5X Plus működési idő	Mód
Legfeljebb 7 nap	Legfeljebb 12 nap	Legfeljebb 20 nap	Okosóra mód tevékenység figyelemmel és folyamatos (24/7) csukló alapú pulzuserősséssel
Legfeljebb 11 óra	Legfeljebb 19 óra	Legfeljebb 33 óra	GPS-mód csukló alapú pulzuserősséssel
Legfeljebb 4 óra	Legfeljebb 8 óra	Legfeljebb 13 óra	GPS-mód csukló alapú pulzuserősséssel és zene lejátszással
Legfeljebb 25 óra	Legfeljebb 42 óra	Legfeljebb 70 óra	UltraTrac GPS-mód giroszkóp alapú pozíció becsléssel

## Készülék karbantartása Tisztítás, ápolás

### FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

fenix® 5 / 5S / 5X PLUS használati útmutató

A bőr szíjat tartsuk szárazon. A bőr szíjjal ne ússzunk, ne zuhanyozzunk. A víz tartósan károsíthatja a bőr szíjat.

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.

## Tisztítás

### Figyelem!

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

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

fenix® 5 / 5S / 5X PLUS használati útmutató

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

TIPP! További információkért lásd a [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) oldalt.

## Bőr szíjak megtisztítása

1. Száraz ruhával töröljük át a bőr szíjakat.
2. Bőr ápolóval tisztítsuk meg, töröljük át a szíjakat.

## QuickFit™ szíjak cseréje



1. A QuickFit szíjon lévő kallantyú tolokát csúsztassuk el, majd vegyük le a szíjat az óráról.

2. Az új szíjat illesszük az órához.

3. Nyomjuk a szíjat a helyére.

**MEGJEGYZÉS!** Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan álljon. A kalantúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.

4. A túloldali szíj cseréjéhez ismételjünk meg az 1-3. lépéseket.

### Fém órasíj állítása


Amennyiben óránk fém szíjjal van ellátva, a szíj hosszának állításával forduljunk óráshoz, ékszerészhez.


### Hibaelhárítás

#### A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

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

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

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

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

4. Nyomjuk meg a  gombot.



5. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

#### Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A fénix 5/5S/5X Plus óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefon listáját a [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) oldalon találjuk.

#### A telefon nem csatlakozik a készülékhez

- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect Mobile alkalmazást, válasszuk a -t vagy -t, majd válasszuk a **Garmin készülék**

**lékek > Készülék hozzáadása**-t a párosítás módba lépéshez.

- A készüléken nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot, majd a  ikont kiválasztva kapcsoljuk be a Bluetooth technológiát és lépünk párosítás módba.

#### Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

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

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és Tartozékok > Új hozzáadása** pontot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Válasszuk a **Mind keresése** pontot.
- Válasszuk a kívánt érzékelő típust. A választható adatmezőket testre szabhatjuk (31. oldal).

#### A fülhallgató nem csatlakozik a készülékhez

Ha a fülhallgatónk már volt csatlakoztatva az okostelefonunkhoz Bluetooth technológiával, előfordulhat, hogy párosításkor az okostelefont helyezik előnybe.

- Kapcsoljuk ki a Bluetooth funkciót az okostelefonunkon. További információkért lásd az okostelefon használati utasításait.
- A fülhallgató és az eszköz párosítása közben maradjunk 10

méteres távolságon kívül az okostelefontól.

- Párosítsuk a fülhallgatót a készülékkel (40. oldal)

## A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat

Amikor a készüléket fülhallgatóval párosítjuk Bluetooth technológián keresztül, akkor a legerősebb a kapcsolat, ha közvetlen nézővonal van a készülék és a fülhallgató antennája között.

- Ha a jel a testünkön keresztül halad át, előfordulhat, hogy a jel megszakad, és megszakad a kapcsolat.
- Ajánlott, hogy a fülhallgatót az antennájával testünk ugyanazon felén hordjuk, amelyen a fénix készüléket is.

## Készülék újraindítása lefagyás esetén

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot legalább 25 másodperc hosszan.
2. Engedjük fel a **LIGHT** gombot, majd nyomjuk le újra 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

## Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

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

## törlése és beállítások visszaállítása pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben Garmin Pay pénztárcát állítottunk be, ezzel az eljárással azt is töröljük a készülékről. Amennyiben zenét töltöttünk le a készülékre, ezzel az eljárással az is törlésre kerül.

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

## Műholdas kapcsolat létesítése

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

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 fiók-



ról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.

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

### **A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan**

A belső hőfokmérő működését befolyásolhatja saját testhőmérsékletünk. A pontos hőmérséklet megállapításához vegyük le a karórát, majd várjunk 20-30 percet, vagy használjunk külön megvásárolható tempe hőfokmérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

### **Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása**

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

- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét (130. és 114. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez (114. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (24. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** (6. oldal) parancsot.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelmét (79. 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 (24. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (42. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (40. oldal).
- NE FELEDJÜK!** A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- A fénix 5X Plus készüléken kapcsoljuk be a kézi pulzoximéteres méréseket (69. oldal).

### **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 fűnyírótolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatás-kor, ruha hajtogatás-kor, tapsolás-kor – a készülék megtett lépések-ként értelmezhet.

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

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

### 1. Válasszunk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (27. oldal);
- A Garmin Connect Mobile alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (26. oldal).

### 2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

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

## A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

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

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős szél- lökések hibás méréseket eredményezhetnek.

## Az intenzitás percek számláló villog

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

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

## További információk

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

## Függelék

### Adattípusok

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

**3 mp átl. telj.** – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.

**3 mp átl. bal** – A bal/jobbi oldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.

**10 mp átl. telj.** – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.

**10 mp átl. bal** – A bal/jobbi oldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.

**30 mp átl. telj.** – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.

**30 mp átl. bal** – A bal/jobbi oldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.

**500m tempó** – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

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

**Akkumulátorszint** – az akkumulátor töltöttségi szintje.

**Állásidő** – az aktuális tevékenység során az az időtartam, amely alatt álltunk, nem haladtunk.

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

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

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

**Átl. bal telj. fázis** – Az aktuális tevékenység során a bal lábra vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Átl. bal PPP** – Az aktuális tevékenység során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshoz.

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

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

**Átl. csapásseb.** – Az aktuális tevékenység során az egy percre eső karcsapások átlagértéke.

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

**Átl. eloszlás** – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

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

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

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

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

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

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

**Átl. jobb telj. fázis** – Az aktuális tevékenység során a jobb lábra vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Átl. jobb PPP** – Az aktuális tevékenység során a jobb lábra vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcshoz.

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

**Átl. lépéshossz** – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlag lépéshossz.

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

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

**Átl. PCO** – Az aktuális tevékenység során a pedálfelület középpont eltolódás átlagértéke.

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

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

**Átl. pulzusszám** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

**Átlagsebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

**Átl. süllyedés** – Az aktuális tevékenységgel átlagos ereszkedési távolsága.

**Átlag SWOLF** – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.

**Átl. teljesítmény** – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

**Átlag tempó** – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

**Átlag tengeri sebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomókban.

**Bal PPP** – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

**Bal teljesítmény fázis** – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

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

**Cél pozíció** – A végcél pozíciója.

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

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

**Csapássebesség** – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

**Csapássebesség** – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

**Csapás távolság** – Evezés – Egy húzás alatt megtett távolság.

**Di2 elem** – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

**Eloszlás** – A bal és jobb lábak közötti jelenlegi teljesítmény eloszlás.

**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 össződ 35 perc lesz.

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

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

**Emelet/perc** – Percenként megmászott emeletek száma.

**Elülső** – A Di2 érzékelő által meghatározott elülső sebességfokozat.

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

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

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

**F. seb. a célig** – Adott magasságra történő ereszkedés, emelkedés sebessége (navigáció során jelenik meg).

**F. táv a célig** – Az aktuális pozíció és a végcél magasságkülönbsége (navigáció során jelenik meg).

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

**Fokozatok** – Az első és hátsó sebességfokozat a sebességfokozat érzékelő szerint.

**Fokozat áttétel** – Az első és hátsó fogaskereken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.

**Fokozat combo** – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.

**Fokozat töltés** – A sebesség fokozat érzékelő töltöttségi szintje.

**Függ. oszcill.** – Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti méréssel, cm-ben kifejezve.

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

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

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

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

**FTP%** – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határteljesítmény (FTP) százaléka.

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

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

**GPS** – a GPS-jelek erőssége.

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

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

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

**Hátsó** – A Di2 érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

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

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

**Idő állva** – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

**Idő állva kör** – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

**Idő a következőig** – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralevő becsült idő.

**Idő nyeregben** – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

**Idő nyeregben kör** – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

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

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

**Időköz ideje** – Az aktuális szakasz stopperideje.

**Int. átlag.psz.tart.%** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.

**Int. átl.psz** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.

**Int. átlag.psz.max.%** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Int.max.psz.tart.%** – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

**Int.max.max.%** – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százalék maximális értéke.

**Int.max.psz.** – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.

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

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

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

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

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

**Intensity Factor** – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

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

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

**Ismétlések** – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.

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

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

**Jobb PPP** – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis

szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

**Jobb teljesítmény fázis** – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

**Kalóriaszám** – Az elégetett kalória összmenyisége.

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

**Kör bal telj. fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Kör bal PPP** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcscszöge.

**Kör csapásszám** – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.

**Kör csapásszám** – Evezés – Az aktuális kör során a húzások száma.

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

**Kör csapástávolság** – Evezés – Az aktuális kör során az egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Kör csapássz./perc** – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

**Kör csapássz./perc** – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.

**Kör lépés hossz** – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

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

**Kör eloszlás** – Az aktuális körre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

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

**Kör függ. oszcill.** – Az aktuális kör átlagos 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 HR%Max** – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Kör jobb telj. fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Kör jobb PPP** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcscszöge.

**Kör NP** – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

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

**Kör idő** – Az aktuális kör stopperideje.

**Körök** – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

**Kör PCO** – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.

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

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

**Kör pulzus** – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

**Körsebesség** – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

**Kör Swolf** – Az aktuális kör SWOLF száma.

**Kör teljesítmény** – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

**Körtempó** – Az aktuális kör átlagos tempója.

**Kör süllyedése** – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

**Körtávolság** – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

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

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

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

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

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

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

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

**Max. kör teljesítmény** – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

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

**Max. sebesség** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

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

**Max. teljesítmény** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

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

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

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

**Mozgási idő** – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozogtunk, haladtunk.

**Multisport idő** – Multisport tevékenység során az sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a váltásokat is.

**Munka** – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojoule-ban.

**Napkelte** – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

**Napnyugta** – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

**NP** – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

**Nyom. haték** – A forgató hatásfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálozása mennyire hatékonyan.

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

**PCO** – Pedálfelület középponti eltolódás. A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.

**Pedálgörd.** – A pedálozás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

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

**Pihenésidőzítő** – Az aktuális pihenő számlálója (uszodai úszás).

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

**Sorozat stopper** – Erőedzés során egy gyakorlat sorozattal eltöltött idő.

**Stopper** – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

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

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

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

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

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

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

**Teljesítmény** – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

**Teljesítmény/tömeg** – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

**Teljesítményzóna** – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.

**Tempó** – Az aktuális tempó.

**Tempó - átlagos** – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

**Tengeri seb.** – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

**Tengeri táv** – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

**TSS** – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).

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

**U. csapáshossz** – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

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

**U kör csapástávolság** – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

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

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

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

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

**U. kör csapás/perc** – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

**U. kör csapás/perc** – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

**U. kör csapássz** – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.

**U. kör csapássz** – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.

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

**Ut. kör NP** – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).

**Ut. kör 500m tempó** – Az utolsó kör 500 m-re vetített átlagos úszási tempója.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Utolsó kör teljesítmény** – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

**Utolsó táv idő** – Az utolsó szakasz során megtett távolság.

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

## VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

## FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbteljesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Százalék
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Százalék
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

## Gumiabroncs méretek és kerületek

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

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





Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	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

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

## Piktogramok jelentése

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

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

## Tárgymutató

### A

adat

- képernyők 105
- megosztás 26
- tárolás 25
- feltöltés 28

adatmezők 31

adatok feltöltése 28

adattárolás 25

akadályok 18

akkumulátor

töltése 3

működési idő 137, 138

kímélő használat 145

alkalmazások 26, 28

okostelefon 3

alvás figyelés 76

ANT+ mérők 132

Auto Lap 110

Auto Pause 111

automatikus emelkedés 112

automatikus görgetés 113

### B

barométer 99

kalibrálás 124

becsült befejezési idő 86, 87

beállítások 31, 32, 70, 74,

78, 88, 102-109, 117,

120-127, 129-131

beltéri tevékenységek 8

Bluetooth érzékelők 142

Bluetooth technológia

fülhallgató 40

### C

célok 70

célpont 151

Connect IQ 31

csapás 105, 149, 151, 154

csatlakozás 24, 36

Csoport követés 28

### D

dogleg 19

drillek 16

### E

ébresztés 88

edzés

tervek 79

edzések

feltöltés 21, 25, 30

edzési állapot 55

edzési hatások 60

edzési terhelés 59

elő követés 21, 29

ember a vízben (MOB) 94

érdekes helyek (POI) 92, 93

erőnlét 53

értesítések

telefonhívások 23

üzenetek 23

északi viszonyítás 123

### F

felépülés 58

felhasználói adatok,

törlés 143

felhasználói profil 70

feltöltés 28, 30

fizetések 33-34

frissítések, szoftver 26-27

függőleges arány 47, 50

függőleges oszcilláció 46

futási dinamika 47

fülhallgató

Bluetooth technológia 40

csatlakozás 40

### G

Garmin Connect 25

adattárolás 25

Garmin Express 4

szoftver frissítés 27  
Garmin Pay 32  
GLONASS 104  
gombok 1, 131  
testreszabása 113  
GPS-vevő 104  
jel 114  
Green nézet,  
hely kijelölése 18  
gumiabroncs méretek 164  
gyorsbillentyűk 1, 121

**H**  
hangjelzések 12  
háttérvilágítás 130  
helyek  
törlés 91  
szerkesztés 91  
mentés 97  
hibaelhárítás 141  
hosszok 153  
hőmérséklet 136

**I**  
idő  
riasztások 90, 106  
beállítások 88, 90  
formátum 130

időtartamok  
edzések 81  
időzónák 130  
intenzív edzés 77  
irány beállítás 99  
iránytű kalibrálás 122

**J**  
jumpmaster funkció 13

**K**  
kalibrálás  
magasságmérő 123  
iránytű 122  
kalória, riasztás 108  
kerékpáros mérők 133  
készülék azonosító 131  
készülék testreszabása 102  
koordináták 129  
kilométerszámláló 101

**L**  
laktátküszöb 64  
layup 19  
lépéshossz 47, 156  
lépésszámláló 134

**M**  
magasságmérő  
kalibrálás 123  
mentés, tevékenység 6  
menü 120  
metronóm 11  
mérések 51  
mértékegység 131  
műholdas jelek 144  
multisport 13  
Mutat és megy 95  
műszaki adatok 137

**N**  
naptár 80  
napló 99  
törlés 102  
letöltése számítógépre  
27  
napkelte és naplemente 90,  
157  
navigáció 91  
Mutat és megy 95  
megállás 96  
nyelv 129, 141  
nyomvonalak 95, 109, 126

**O**  
okostelefon  
alkalmazás 4, 26  
párosítás 3  
óra 88  
óra üzemmód 124, 129  
oxigén telítettség 56

**P**  
pályák  
létrehozás 93  
játék 28  
kiválasztás 17  
párosítás  
ANT+ mérők 132  
Bluetooth érzékelők 132  
érzékelők 132  
okostelefon 3  
pénztárca 32  
profilok  
felhasználói 70  
pulzoximéter 67  
pulzusszám  
riasztások 106  
számláló 40  
érzékelők párosítása 132  
tartományok 71, 73

**R**  
regenerálódási idő 58  
rendszerbeállítások 129  
riasztás 108  
riasztások 106

**S**  
sebesség 113, 133  
sebesség és tempó  
érzékelők 133  
sielés 10, 103  
snowboardozás 10  
statistikák 220  
stopper 89  
stressz-szint 119  
stressz eredmény 62  
SWOLF pontszám 15  
számítógép 27  
számláló  
visszaszámláló 89  
számlapok 120  
személyes rekordok 87  
törlés 88  
szegmensek 83  
szoftver  
felhaszn. szerz. 131  
frissítés 26  
szíjak 140

szöveges üzenetek 21

**T**  
talaj érintési idő 47, 49  
távolság  
riasztás 106  
tartozékok 40, 122-124  
telefonhívások 23  
teljesítmény 51  
riasztás 53  
mérők 51  
zónák 54-55  
teljesítmény állapot 54  
tempe hőfokmérő 136  
tengeri 109, 126  
térkép helyek 97  
térképek  
pásztázás 97  
navigáció 97  
frissítés 4  
tevékenységek 5  
mentése 6  
indítása 5  
egyéni 7  
kedvencek 7  
tevékenység figyelés 75  
tisztítás 139  
törlés

összes saját adat 143  
napló 102  
személyes rekordok 88  
TracBack 6, 95  
triathlon edzés 13, 14

## U

újraindítás lefagyáskor 143  
UltraTrac 114  
USB  
kapcsolat bontása 138  
úszás 14  
űtem  
riasztás 106  
mérő 133  
űtés elemzés (golf) 20  
űtés mérése 19  
űtpontok  
kivetítés 91  
űtvonalak  
beállítások 109

## V

verseny 60, 84  
vezérlő menü,  
testreszabás 120  
VIRB távvezérlő 117  
virtuális edzőpartner 85

visszaszámlálási idő 89  
vízállóság 137  
VO2 max. érték 52, 56  
widgetek 115  
Wi-Fi, csatlakozás 30

## Z

zene 36  
letöltés 36, 37  
lejátszás 38  
szolgáltatások 36  
zene vezérlés 39  
zóna  
időzóna 90  
teljesítmény 159