

FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Használati útmutató

Tartalom

Bevezető	3	„Ne zavarj!” mód használata.....	9
Kezelőgombok	3	Intenzitás percek	9
GPS állapotjelző és állapotjelző ikonok.....	3	Intenzitás percek számítási alapja.....	10
Okostelefon és a készülék párosítása.....	3	Garmin Move IQ™ események	10
Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect		Tevékenység figyelés beállításai	10
felhasználók számára.....	3	Tevékenység figyelés kikapcsolása.....	10
Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező		Okos funkciók	10
értesítések bekapcsolása	3	Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	10
Indulhat a futás	4	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson	
Tevékenységek és alkalmazások	4	keresztül	10
Tevékenység indítása	4	Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect	
Tipppek a tevékenység rögzítéséhez	4	alkalmazásra	10
Tevékenység leállítása	4	Elvesztett telefon megkeresése.....	10
Tevékenység hozzáadása	5	Widgetek (információs ablakok)	10
Egyedi tevékenység létrehozása.....	5	Widgetek megtekintése	11
Beltérben végzett tevékenységek.....	5	Connect IQ funkciók	11
Erőedzés tevékenység rögzítése	5	Connect IQ funkciók letöltése számítógépről	11
Futópadon megtett távolság kalibrálása.....	5	Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók	11
Úszás.....	5	Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz	11
Szabadtéri tevékenységek	6	Biztonsági és nyomon követési funkciók.....	11
Hangjelzések lejátszása tevékenység közben	6	Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása.....	11
Edzés	6	Balesetfelismerés be- és kikapcsolása.....	11
Edzéstervek.....	6	Asszisztencia.....	12
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése	6	Pulzusmérés funkciók	12
Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect Fiókban	6	Csukló alapú pulzusszámmérés.....	12
Egyedi edzésterv letöltése a készülékre	7	Karóra viselése és a pulzusszám mérése	12
Edzés indítása.....	7	Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése	
Edzésnaplár	7	esetén.....	12
Adaptív edzésprogramok.....	7	Pulzusszám widget.....	12
Váltott ütemű edzések.....	7	Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé	12
Virtuális edzőpartner (Virtual Partner®) használata	7	Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása.....	12
Edzési cél beállítása	8	Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása	12
Edzési cél elvetése.....	8	Futás dinamika	13
Verseny egy korábbi tevékenység ellen	8	Edzés a futás dinamika alapján.....	13
Személyes rekordok	8	Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem	
Személyes rekordok megtekintése.....	8	jelennének meg	13
Személyes rekord visszaállítása	8	Teljesítmény mérések.....	13
Személyes rekordok törlése	8	Teljesítmény értesítések kikapcsolása	13
Összes személyes rekord törlése.....	8	Pulzusszám automatikus érzékelése	13
Futás a ütemmérővel (metronómmal)	8	Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása	13
Felhasználói profil beállítása	8	Edzési állapot	14
Edzési célok	8	VO2 max. becslések.....	14
Tudnivalók a pulzustartományokról	9	VO2 max. értékek lekérése futáshoz.....	14
Tevékenység figyelés	9	Regenerálódási idő.....	14
Automatikus cél funkció.....	9	Regenerálódási pulzusszám	14
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv	9	Edzési terhelés	15
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző bekapcsolása	9	Becsült versenyzidők megtekintése	15
Alvás figyelés mód.....	9	Erőnléti állapot.....	15
Automatikus alvás figyelő mód használata.....	9	Edzési hatások	15
		Pulzoximéter	15
		Pulzoximéteres mérés	15
		Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása	15
		Tipppek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén	15
		Pulzusszám ingadozás és stressz szint	16
		Stressz-szint widget.....	16
		Body Battery	16
		Body Battery widget megtekintése	16
		Tipppek pontosabb Body Battery adatokért	16
		Egészség statisztika widget.....	16

Zene	16	Óra számlap beállítások.....	23
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	16	Óra számlap személyre szabása.....	23
Audio tartalom letöltése külső szolgáltatótól.....	16	Rendszerbeállítások.....	23
Külső szolgáltatóval létesített kapcsolat bontása.....	17	Idő beállítása.....	23
Spotify®.....	17	Háttérvilágítás beállítása.....	23
Audio tartalom letöltése a Spotify-ról.....	17	Mértékegység beállítása.....	23
Személyes audio tartalmak letöltése.....	17	Kijelző kivetítő mód.....	23
Letöltött zenék hallgatása.....	17	Óra.....	23
Zenelejátszás vezérlő.....	17	A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel.....	23
Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról.....	17	Idő kézi beállítása.....	23
Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával.....	17	Ébresztő beállítása.....	24
Napló	17	Ébresztés törlése.....	24
Napló használata.....	17	Visszaszámláló időzítő.....	24
Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése.....	18	Stopper használata.....	24
Összesített adatok megtekintése.....	18	VIRB távvezérlő funkció.....	24
Napló törlése.....	18	A VIRB akciókamera vezérlése.....	24
Adatkezelés.....	18	A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt.....	24
Fájlok törlése.....	18	Készülék információk	24
USB-kapcsolat bontása.....	18	Készülékinformációk megtekintése.....	24
Garmin Connect.....	18	E-címke szabályozási és megfelelőségi információk.....	24
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	18	Készülék töltése.....	24
Garmin Connect használata a számítógépen.....	18	Tipppek a készülék töltéséhez.....	25
Navigáció	19	Karóra viselése és a pulzusszám mérése.....	25
Pályák.....	19	Tisztítás, ápolás	25
Pálya létrehozása és követése a készüléken.....	19	Tisztítás.....	25
Aktuális pozíciónk mentése.....	19	Szíjak cseréje.....	25
Mentett hely szerkesztése.....	19	Műszaki adatok.....	25
Összes mentett hely törlése.....	19	Forerunner műszaki adatai.....	25
Navigáció a kiindulási pontba tevékenység alatt.....	19	Hibaelhárítás	26
Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához.....	19	Terméktámogatás, frissítések.....	26
Navigáció mentett hely felé.....	19	Garmin Express telepítése.....	26
Térkép.....	19	További információk.....	26
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez.....	19	Tevékenység figyelés.....	26
Pásztázás a térképen.....	20	A napi lépésszám nem jelenik meg.....	26
Térképi beállítások.....	20	A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik.....	26
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők	20	A készüléken és a Garmin Connect fiókban	
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása.....	20	a lépésszám nem egyezik.....	26
Lépésszámláló.....	20	Az intenzitás perc adat villog.....	26
Futás a lépésszámlálóval.....	20	Műholdas kapcsolat létesítése.....	26
Lépésszámláló kalibrálása.....	20	GPS-vétel minőségének javítása.....	26
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása.....	20	Készülék újraindítása lefagyás esetén.....	26
Sebesség- és pedálütemmérő használata.....	20	Gyári beállítások visszaállítása.....	26
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése		Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül... 26	
a kerékpáros számára.....	20	Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül..... 26	
tempe.....	21	A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg..... 26	
A készülék testreszabása	21	Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?..... 27	
Tevékenység lista testreszabása.....	21	A telefon nem csatlakozik a készülékhez..... 27	
Widget sor beállítása.....	21	Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása..... 27	
Vezérlő menü beállítása.....	21	A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan..... 27	
Tevékenység beállítások.....	21	ANT+ mérő manuális párosítása..... 27	
Adatképernyők testreszabása.....	21	Bluetooth funkciós mérő használata a karórával..... 27	
Riasztások.....	21	A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad	
Auto Lap funkció.....	22	a kapcsolat.....	27
Kör befejezését jelző üzenet testreszabása.....	22	Függelék	27
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció.....	22	Adattípusok.....	27
Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés).....	22	Tudnivalók a pulzustartományokról.....	28
GPS beállítások módosítása.....	22	VO2 Max. szabványosított besorolások.....	29
Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása.....	22	Gumiabroncs méretek és kerületek.....	29
Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása.....	23	Garmin ügyfélszolgálat.....	29

Bevezető

Vigyázat!

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

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

Kezelőgombok



① LIGHT	Röviden lenyomva a háttérvilágítás be- és kikapcsolása, a készülék bekapcsolása. Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.
② START STOP	Számláló indítása és leállítása. Menü opció kiválasztása, vagy üzenet elfogadása.
③ BACK	Új kör indítása tevékenység közben. Visszalépés az előző képernyőre.
④ DOWN	Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. Hosszan lenyomva a zene vezérlők jelennek meg.
⑤ UP	Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

GPS állapotjelző és állapotjelző ikonok

A GPS állapotjelző gyűrű és az állapotjelző ikonok az egyes adatképernyőkre rávetítve jelennek meg. Szabadtéri tevékenység esetén az állapotjelző gyűrű zöldre vált, amikor a GPS-vétel megfelelően létrejött. Villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jeleket keres. Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.

GPS	GPS-vétel állapota.
	Akkumulátor töltöttségi szint
	Okostelefon kapcsolat állapota
	Wi-Fi® kapcsolat állapota
	Pulzusmérő állapot
	Lépésszámláló állapota
	Futási dinamika mérő állapot
	Kerékpáros sebesség- és pedálútem mérő állapota
	Kerékpár lámpa állapot
	Kerékpár radar állapot
	Teljesítménymérés állapot
	tempe™ hőfokmérő állapot
	VIRB® kamera állapota

Okostelefon és a készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást.
2. Az okostelefont hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.
3. A készülék bekapcsolásához nyomjuk le 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 fiókhöz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect alkalmazásban a vagy menüben, válasszuk a **Garmin eszközök > Készülék hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a -t vagy a -t.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök > Készülék hozzáadása** pontot.

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket (lásd fennebb).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsol** pontot.
2. Válasszuk a **Tevékenység alatt** pontot.
3. Válasszuk ki az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **Tevékenységen kívül** pontot.
6. Válasszuk ki az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk ki az **Időkorlát** pontot.
9. Adjuk meg azt az időtartamot, amíg az új értesítést jelző üzenet látható marad a kijelzőn.
10. Válasszuk az **Aláírás** pontot, mellyel üzeneteink végére automatikus aláírást állíthatunk be.

Értesítések megtekintése

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

Értesítések kezelése

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

- iPhone® készülék esetén az értesítési központra keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **Beállítások > Okos értesítések** pontot.

Hangos jelentések lejátszása futás közben

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


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

MEGJEGYZÉS! A Forerunner 245 Music készüléken a hangos jelzéseket csatlakoztatott fülhallgatón keresztül is aktiválhatjuk, ilyenkor nem kötelező párosított okostelefon használata.

NE FELEDJÜNK! A Kör Riasztás hangjelzés alapértelmezetten be van kapcsolva.

1. A Garmin Connect alkalmazás beállításaiiban válasszuk a -t vagy a -t.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** pontot.
3. Válasszuk ki az eszközt.
4. Válasszuk a **Tevékenység beállítások > Hangos jelentések** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

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

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

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

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

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Telefon > Riasztások** pontot.

Vezérlő menü megtekintése

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

NE FELEDJÜK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat el-távolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük.

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



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

Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdzenék az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (24. oldal).

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



NE FELEDJÜK! A Forerunner 245 Music készüléken a **DOWN** gomb lenyomásával tevékenység közben beléphetünk a zene vezérlőbe.

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



- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
- Kör indításához válasszuk a **Lap** gombot.
- A kiindulási ponthoz történő navigáláshoz válasszuk a **Vissza a kiindulópont** pontot.
- **Elvet > Igen** ponttal töröljük az edzés adatait.

Tevékenységek és alkalmazások


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

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket (lásd a 11. oldalon). További információért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness metrikus pontosságú adatokról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges). Ha van opcionális vezeték nélküli kapcsolattal működő mérőnk, párosíthatjuk azt a Forerunner készülékhez (20. oldal).

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.

MEGJEGYZÉS! A kedvencként megjelölt tevékenységek a listán elsőként jelennek meg.
3. Válasszunk a lehetőségek közül:
 - Válasszunk egy tevékenységet a kedvenceink közül.
 - Válasszunk a  pontot. Válasszuk a kívánt tevékenységet a kibővült listából.
4. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadterre, ahol szabad rálátás van az égre.
5. Várjunk meg, amíg megjelenik a **GPS** ikon.

A készülék akkor áll készen, amikor meghatározásra kerül a pulzusszámunk, sikeresen létesít GPS kapcsolatot (ha szükséges), és sikeresen csatlakozik vezeték nélküli kapcsolattal működő érzékelőinkhez (ha szükséges).
6. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

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

NE FELEDJÜK! A Forerunner 245 Music készüléken a **DOWN** gomb lenyomásával tevékenység közben megjeleníthetjük a zene vezérlőket.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (24. oldal).
- Kör rögzítéséhez nyomjuk meg a **BACK** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
 - A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés > Kész** pontot.
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
 - Kör indításához nyomjuk meg a **Lap** gombot.
 - A **Kezdet > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.

NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknel érhető el.
 - A **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék a legrövidebb útvonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.

NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknel érhető el.
 - Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk a **Elvetés > Igen** pontot.

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

Tevékenység hozzáadása

A készülék számos előre feltöltött átlagos beltéri és kültéri tevékenységgel rendelkezik. Ezeket a tevékenységeket hozzáadhatjuk a tevékenység listánkhoz.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáad** opciót.
2. Válasszunk egy tevékenységet a listából.
3. Az **Igen** pont kiválasztásával hozzáadjuk a tevékenységet a kedvenc tevékenységek listájához.
4. Válasszunk egy helyszínt a tevékenységi listából.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot.

Egyedi tevékenység létrehozása

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

Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorozatot kap, pl. Kerékpározás (2).
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. végezzük el az adatképernyők, vagy az automata funkciók testreszabását.
 - A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.
6. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, vagy fedett pályás futáshoz is használható. Beltéri edzés során a GPS-vevő kikapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár kültérben végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.

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

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetők, 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 nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Erő** pontot.

Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.
2. A számláló indításához válasszuk a **START** gombot.
3. Kezdjük el az első sorozatot.

Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább négy 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 **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.

Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.

5. Szükség esetén nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot, majd módosítsuk az ismétlések számát.

TIPP! Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.
6. Ha befejeztük a pihenést, a **BACK** gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.
7. A fenti lépéseket ismétljük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.
8. Az utolsó sorozat után válasszuk a **START** gombot az időmérő beállításához.
9. Válasszuk a **Mentés** pontot.

Tippek erőedzés tevékenység rögzítéséhez

- Sorozat közben ne nézzünk a készülékre.

A készülékhez a sorozat megkezdése előtt és végén, valamint pihenés közben nyúljunk.

- Ismétlések elvégzése közben összpontosítsunk a mozgás formájára.
- Testsúllyal vagy szabad súlyokkal végezzünk gyakorlatokat.
- Egyenletes, széles mozgástartományú ismétléseket végezzünk.

Az számít egy ismétlésnek, ha az a kéz, amelyen a készülék van, visszatér a kiindulópontba.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a készülék nem számolja a lábgyakorlatokat.

- Sorozatok indításához és leállításához aktiváljuk az automatikus sorozat-érzékelő funkciót.

- Mentsük el és töltsük fel erőedzési tevékenységünket a Garmin Connect fiókunkba.

A tevékenységek részletes kivizsgálásához rendelkezésünkre állnak a Garmin Connect fiókon belül elérhető eszközök.

Futópádon megtett távolság kalibrálása

Futópados edzéseink során megtett távolságok pontosabb rögzítése érdekében a futópádon legalább 1,5 km lefutása után kalibrálhatjuk a futópados távolságot. Amennyiben különböző futópadosokat használunk, az egyes futások után mindegyik futópádon külön-külön kalibrálhatjuk a távolságot.

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet (4. oldal), majd fussunk legalább 1,5 km-t a futópádon.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A futópados távolság első alkalommal történő kalibrálásához válasszuk a **Mentés** pontot.

A készülék jelzi, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Kalibrálás & Mentés > Igen** pontot.
4. Ellenőrizzük a futópádon kijelzőjén megjelenített távolságot, majd írjuk be azt a készülékbe.

Úszás

Figyelem!

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

Medencei úszás indítása

A medencei úszás tevékenységi profillal rögzíthetjük úszási adatainkat, beleértve a megtett távolságot, tempót, csapásszámot és csapástípust.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás** pontot.

Amikor első alkalommal válasszuk a medencei úszás profilt, ki kell választanunk a medence méretét vagy egyedi méretet kell megadnunk.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló elindításához.
3. Nyomjuk meg a **BACK** gombot a pihenési időszakok kezdetekor és befejezésekor.
4. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A nyílt vizen történő úszás során a SWOLF 25 méteres távolságban mérődik. 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. Az úszásnem a hossz végén kerül megállapításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd a 21. oldalon).

FREE: szabadstílus.

BACK: hátúszás.

BREAST: mellúszás.

FLY: pillangóúszás.

MIXED: egy közön belül több, mint egy úszásnem.

DRILL: Drill-napló használata esetén.

Tipppek 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. Az **UP** gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a **Medence méret** pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.

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

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

Pihenők beiktatása medencei úszásnál

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

NE FELEDJÜK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

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

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

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

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

4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

Edzés a drill naplóval

A drill napló kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A drill naplóval kézzel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros 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 **BACK** gombbal indítsuk a drill számlálót.

3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **BACK** gombot.

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

4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.

A távolság lépésközlök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.

5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

• Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a **BACK** gombot.

• Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek például 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 tevékenység, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (lásd 5. o.).

Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

Beállíthatjuk Forerunner 245 Music eszközünket, hogy futás vagy egyéb tevékenység során motivációs helyzetjelentéseket játsszon le. A hangjelzések Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatott fejhallgatónkon játszódnak le, ha rendelkezünk ilyenekkel. Másképp a hangjelzések a Garmin Connect alkalmazással csatlakoztatott okostelefonunkon kerülnek lejátszásra. Hangjelzés közben az eszköz vagy okostelefon némitja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció nem minden tevékenységgel érhető el.

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

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

3. Válasszuk 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.

• **Szívműködés jelzés** – hangjelzések személyre szabása szívritmus információk alapján.

• **Teljesítmény jelzés** – hangjelzések testreszabása teljesítmény adatok alapján.

• **Időmérő események** – hangjelzések bekapcsolása időmérő be- és kikapcsolása esetén, beleértve az AutoPause® funkció okán történő leállítást is.

• **Tevékenység jelzés** – a tevékenység jelzések hangjelzésként történő lejátszása.

• **Dialektus** – hangjelzések nyelvének vagy dialektusának megváltoztatása.

Edzés

Edzéstervek

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

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

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

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

1. Csatlakoztassuk a készüléket a számítógépünkkel.

2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra.

3. Hozzuk létre, majd mentsük el az új edzést.

4. Kattintsunk a **Send To Device** (küldés a készülékre) parancsra, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

5. Bontsuk a kapcsolatot a készülék és a számítógép között.

Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect Fiókban

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazásban létrehozhatnánk egy edzést, létre kell hoznunk egy Garmin Connect fiókot.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **≡** vagy **...** pontot.

2. Válasszuk a **Tréning > Edzéstervek > Edzésterv** létrehozása pontot.

3. Válasszuk ki a kívánt egyedi edzéstervet.




5. Válasszuk a **Mentés** pontot.

6. Adjunk hozzá nevet az edzéshez, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

NE FELEDJÜK! Az új edzésterv az edzéstervek listájában jelenik meg (lásd alább).

Egyedi edzésterv letöltése a készülékre

A Garmin Connect alkalmazás segítségével létrehozott edzéstervet letölthetjük a készülékünkre.

1. A Garmin Connect alkalmazásban állasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzéstervek** pontot.
3. Válasszunk ki egy edzéstervet a listából.
4. Válasszuk a  ikont.
5. Válasszuk ki a kompatibilis készülékünket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés indítása

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

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

NE FELEDJÜK! Csak az adott tevékenységgel kompatibilis edzéstervek jelennek meg a listán.

6. Válasszuk a **Edzés indítását**.

7. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.



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

Edzésnapár

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

Garmin Connect edzési programok használata

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban állasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzésprogramok** pontot.
3. Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.

Adaptív edzésprogramok

A Garmin Connect fiókunk egy adaptív edzéstervet, valamint egy Garmin® edzőt bocsát rendelkezésünkre erőnléti céljaink eléréséhez. Például néhány kérdés megválaszolásával találhatunk egy tervet, amely segít elvégezni egy 5 km-es versenyt. A terv aktuális erőnléti állapotunkhoz, edzői és órendi preferenciáinkhoz, és a verseny dátumához igazodik. Amikor elkezdünk egy tervet, a Garmin Edző widget hozzáadódik a Forerunner készülék widget sorához.

Mai edzés indítása

Ha letöltünk egy Garmin Edző edzésprogramot a készülékre, a Garmin Edző widget megjelenik a widget sorban.

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk bele a Garmin Edző widgetbe.
Ha ehhez a tevékenységhez a mai napra be van ütemezve egy edzés, a készülék megjeleníti az edzés nevét, és felszólít, hogy kezdjük el az edzést.



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

3. Válasszuk a **Megtekint** pontot az edzés szakaszainak megtekintéséhez (opcionális).



4. Válasszuk az **Edzés indítása** pontot.

5. 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 következőt létre nem hozunk. Nyitott szakaszt is beiktathatunk, amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni.

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** (nyitott) lehetőségek közül.
TIPP! A **Megnyitás** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
6. Amennyiben szükséges, az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszunk a -t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszunk a -t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszunk az **Ismétlés-t**.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszunk a **Bemeleg. > Bekapcsolás** pontot.
 - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszunk a **Levezetés > Bekapcsol** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Edzés indítását**.
5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **BACK** gombot az első éles szakasz indításához.
7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

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

Virtuális edzőpartner (Virtual Partner®) használata

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtuális edzőpartner** pontot.
6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
7. Kezdjük meg a tevékenységet.
8. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.



Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
 - A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
 - A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapozik.
6. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

Edzési cél elvetése

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

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

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

NE FELEDJÜNK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

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

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
7. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Mentést**.

Személyes rekordok

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

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágot.
3. Válasszuk ki a rekordot.

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

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágot.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző > Igen-t**.

NE FELEDJÜNK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
 2. Válasszunk egy sportágot.
 3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
 4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.
- NE FELEDJÜNK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
 2. Válasszunk egy sportágot.
 3. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.
- NE FELEDJÜNK!** A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Futás a ütemmérővel (metronómmal)

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

NE FELEDJÜNK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
 - A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
 - A **Hangok** beállításnál a hangjelzést adhatjuk meg.
7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
8. Indítsuk a futást. A metronóm automatikusan indul.
9. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
10. Igény szerint az **UP** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Felhasználói profil beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profilt**.
3. Válasszunk egy opciót.

Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 28. 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 percnkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

Pulzustartományok beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. Psz.** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot (lásd a 13. oldalon).

4. Válasszuk a **Nyugalmi Psz.** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

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

5. Válasszuk a **Tartományok > Ez alapján** pontot.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **BPM** esetén a percnkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%Max. HR** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%HRR** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
7. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
8. A **Sportág pulzusszám hozzáadása** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.

Pulzustartományok automatikus beállítása

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

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


Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív percek, a megtett távolságot, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcsere 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 pontosságáról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Automatikus cél funkció

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



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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

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

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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző bekapcsolása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenység figyelés > Mozgás riasztás > Bekapcsol** pontot.

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításai között 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 megtekinthetjük alvási statisztikáinkat.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A Ne zavarj! üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket (9. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (10. és 18. 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** (23. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj!” módba vált.

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

Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltsünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartamban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyeli tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összeadja a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött per-

ceket oly módon, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitás percek számítási alapja

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

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át edzünk közepes nagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Garmin Move IQ™ események

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

Tevékenység figyelés beállításai

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

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

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

Cél riasztások: a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, illetve beállíthatjuk, hogy csak tevékenység közben maradjanak kikapcsolva. A cél riasztás a napi lépésszámra, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc célra érinti.

Move IQ: beállíthatjuk, hogy a készülék automatikusan indítson és mentsen el egy időmért sétálási vagy futási tevékenységet, ha a Move IQ funkció ismerős mozgásmintákat érzékel.

Alvás Pulzox.: a készülék alvás közben akár négy órán keresztül pulzoximéter adatokat rögzít.

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. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenység figyelés > Állapot > Ki-t**.

Okos funkciók

Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva a Garmin Connect alkalmazás segítségével számos kiegészítő funkció elérhetővé válik.

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

Hangos értesítések – a Garmin Connect alkalmazás tevékenység közben az okostelefonon állapotjelző üzeneteket játszik le, mint például a megtett kilométerek ideje közötti különbségek, valamint egyéb adatok.

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

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

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

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

Telefonos értesítések – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

Közösségi média tevékenységek – lehetővé teszi számunkra, hogy amikor a Garmin Connect alkalmazásra feltöltünk egy tevékenységet, arról egy frissítést posztoljunk kedvenc közösségi oldalunkra

Szoftverfrissítés – készülékünk szoftverjét frissíthetjük.

Időjárás frissítések – az időjárás viszonyok valós idejű adatairól küld értesítést a készülékre.

Edzés és pálya letöltések – edzéseket és pályákat kereshetünk a Garmin Connect alkalmazáson belül, amelyeket vezeték nélküli kapcsolaton keresztül letölthetünk a készülékre.


Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniük kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítani kell kompatibilis okostelefonnal.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül (18. oldal).


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

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

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

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.

Widgetek (információs ablakok)

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

Body Battery™: megmutatja aktuális Body battery szintünket, valamint Body Battery szint grafikonon jelenít meg az elmúlt néhány óráról.

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozót.

Kalória: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Garmin coach: Garmin edző edzésterv kiválasztása esetén a Garmin Connect fiókban megtekinthetjük a beütemezett edzéseket.

Egészség statisztika: dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikáinkról. A megjelenített adatok a pulzusszám, Body Battery szint, stressz és egyebek.

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

Előzmények: megjeleníti tevékenységi előzményeinket, valamint grafikonon ábrázolja a rögzített tevékenységeinket.

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

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

Utolsó sport: rövid összefoglalót ad az utolsó rögzített sportról.

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

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

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

Teljesítmény: teljesítmény méréseket mutat, amelyek segítenek követni és megérteni edzési tevékenységeinket és versenyeken nyújtott teljesítményünket.

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

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

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

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

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

Widgetek megtekintése

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

- Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat
A pulzus és tevékenység figyelés widgetek minden esetben megjelennek, míg pl. a teljesítmény widgethez szükség van pár, pulzumméréssel kísért és GPS-vétel melletti szabadtéri futásra.
- A **START** gomb megnyomásával megjelennek az adott widgethez tartozó funkciók és beállítások.

Mai nap widget

A mai nap widget egy pillanatkép a napi tevékenységeinkről. Egy dinamikus összefoglaló, amely a nap során folyamatosan frissül. Amint megmászunk egy lépcsősort, vagy rögzítettünk egy tevékenységet, az megjelenik a widgetben. A mért adatok között megjelennek a rögzített tevékenységek, heti intenzitás percek, megmászott emeletek, lépések, elégetett kalóriák és egyebek. A **START** gomb megnyomásával tekinthetjük meg a további mért adatokat.

Időjárás widget

Az időjárás widget elérése érdekében a készüléket Bluetooth kapcsolaton keresztül kompatibilis okostelefonnal kell párosítanunk.

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** vagy **DOWN** gombot az időjárás widget megtekintéséhez.
- A **START** gombbal az óránkénti adatokat tekinthetjük meg.
- A **DOWN** gomb lenyomásával a napi időjárás adatok jelennek meg.

Connect IQ funkciók

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

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az óráknak.

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

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

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

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

- USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
- Lépjünk fel az apps.garmin.com oldalra és lépjünk be fiókunkba.
- Válasszuk a **Connect IQ** funkciót, és töltsük le.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

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

Audio tartalmak: audio tartalmakat tölthetünk le harmadik felektől.



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

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

Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

Mielőtt Wi-Fi kapcsolatot létesítenénk, a készüléket először csatlakoztatnunk kell okostelefonon a Garmin Connect alkalmazáshoz, vagy számítógépen a Garmin Express™ alkalmazáshoz.

A készülék külső zenei szolgáltatóval való szinkronizálásához csatlakoznunk kell Wi-Fi hálózathoz. A Wi-Fi hálózathoz történő csatlakozás a nagyobb méretű fájlok letöltési sebességét is megnöveli.

- Lépjünk egy Wi-Fi hálózat hatótávolságán belülre.
- A Garmin Connect alkalmazásban állasszuk a  vagy  pontot.
- Válasszuk a **Garmin készülékek** pontot, majd válasszuk ki a készülékünket.
- Válasszuk az **Általános > Wi-Fi hálózatok > Hálózat hozzáadása** pontot.
- Válasszunk egy elérhető Wi-Fi hálózatot, és adjuk meg a belépési információkat.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

Vigyázat!

A **Balesetfelismerés** és az **asszisztencia** egy kiegészítő funkciók, amelyekre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítségnyújtás végett. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyszolgálatot helyettünk.

A Forerunner készülék biztonsági és nyom követési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

Figyelem!

Ezen funkciók használatához a készüléket Bluetooth technológián keresztül kell csatlakoztatnunk a Garmin Connect alkalmazáshoz. A vészhelyzeti névjegyeket Garmin Connect fiókunkban tudjuk megadni.

Asszisztencia: vészhelyzeti névjegyeinknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel és GPS helyzetünkkel.

Balesetfelismerés: amikor a készülék balesetet észlel, Garmin Connect alkalmazás üzenetet küld vészhelyzeti névjegyeinknek.



Élő követés: családunk és barátaink valós időben követhetik versenyünket és edzéseinket. Követőket hívhatunk meg e-mail-en vagy közösségi médián keresztül, ezzel lehetővé téve számukra élő adataink megtekintését a Garmin Connect követő oldalon.

Élő esemény megosztása: üzeneteket küldhetünk barátainknak és családunknak esemény közben, ezzel valós idejű frissítéseket biztosítva számukra.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció kizárólag Android operációs rendszerű okostelefonnal történő csatlakoztatás esetén érhető el.

Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

Vészhelyzeti névjegyeink telefonszámait a készülék baleset felismerés és asszisztencia funkcióihoz használja.

- A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a -t vagy a -t.
- Válasszuk a **Biztonság és követés > Balesetfelismerés és asszisztencia > Vészhelyzeti névjegy hozzáadása** pontot.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Balesetfelismerés be- és kikapcsolása

- Az óra számlapon tartsuk lenyomva az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Biztonság > Balesetfelismerés** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.

NE FELEDJÜK! A balesetfelismerés kizárólag kültéri séta, futás vagy kéreplározás mellett érhető el.

Amikor a GPS-vevővel ellátott Forerunner készülék balesetet érzékel, a Garmin Connect alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefon-

számra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Az üzenet megjelenik, és jelzi, hogy 30 másodperc elteltével a vészhelyzeti címekre elküldésre kerül az üzenet. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, ezen időtartamon belül az **Elvet** ponttal még elvethetjük az automatikus üzenetet.

Asszisztencia

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk (l. fennebb).

1. Tartsuk lenyomva a **LIGHT** gombot.
2. Amikor három egymást követő rezgést érzünk, engedjük el a gombot az asszisztencia funkció aktiválásához.

Megjelenik a visszaszámlálás képernyő.

TIPP! Visszaszámlálás lejártá előtt a Leállít ponttal megakadályozhatjuk az üzenet elküldését.

Pulzuszám mérés funkciók

A Forerunner készülékek csukló alapú pulzuszám mérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek ANT+® mellkasi pulzuszám mérőkkel is. A csukló alapú pulzuszám méréssel mért adatokat a pulzuszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind az ANT+ mellkasi pulzuszám mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Csukló alapú pulzuszám mérés

Karóra viselése és a pulzuszám mérése

- Csuklósontunk felett hordjuk az órát, a pulzuszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenül váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéter méréshez mozdulatlanul kell lennünk.



FONTOS! Az érzékelő a karóra hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi *Javaslatok irreális pulzuszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- További információkat lásd a *Tipppek irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén* szakaszban (15. oldal).
- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzuszám értékek megjelenése esetén

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

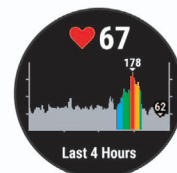
- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
 - A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
 - Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszám mérőt.
 - Az órát a csuklósont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosan.
 - A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

Pulzuszám widget

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz.



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

Pulzuszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

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

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

1. A pulzuszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzuszám sugárzása** pontot.

A készülék elkezd a pulzuszám adatok sugárzását. A kijelzőn a **♥** ikon megjelenik.

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

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

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

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

Pulzuszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk az eszközünket, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan sugározza a pulzuszám adatainkat. Például kerékpározás során a Forerunner elküldi a pulzuszám adatokat az Edge® készülék felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

1. A pulzuszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Opciók > Sugárzás tevékenység közben** pontot.
3. Kezdjük el egy tevékenységet (4. oldal).

A készülék elkezd a pulzuszám adatok sugárzását a háttérben.

MEGJEGYZÉS! A készülék nem jelzi, hogy tevékenység közben sugározza a pulzuszám adatainkat.

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

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

TIPP! A pulzuszám adatok sugárzásának leállításához fejezzük be a tevékenységet (4. oldal).

Túlzott pulzuszám figyelmeztetés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzuszámunk adott érték fölé kerül.

1. A pulzuszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Túlzott HR riasztó > Állapot > Be** pontot.
3. Válasszuk a **Riasztási küszöbérték** pontot.
4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.

Akárhányszor a pulzusunk átlépi a megadott küszöbértéket, a készülék egy üzenetet jelenít meg és rezgést ad le.

Csukló alapú pulzuszám mérés kikapcsolása

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

MEGJEGYZÉS! A csukló alapú pulzuszám mérő kikapcsolásával a csukló alapú pulzoximéter is kikapcsoljuk, azonban a pulzoximéter widget segítségével manuális mérést végezhetünk.

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

Futás dinamika

A készüléket egy kompatibilis futás dinamikai kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról. A futás dinamika kiegészítőbe egy gyorsulásmérő került beépítésre, amely a felsőtest mozgásainak mérésével a következő hat futási adat kiszámítását teszi lehetővé.

MEGJEGYZÉS! A futás dinamika funkció nem minden Garmin készüléken érhető el.

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

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

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

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

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

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

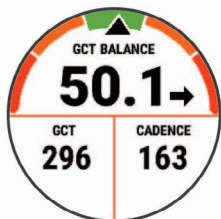
Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

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

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

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



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

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

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

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-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 és ennek eloszlása kizárólag futás közben jelennek meg. Séta közben nem meghatározható.

Teljesítmény mérések

A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbíz-

ható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzuszámolás vagy mellkasi pulzuszámoló használata mellett egy pár edzést végre kell hajtánunk.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatja. További információkért lépünk fel a www.garmin.com/running-science oldalra.



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

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket. 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 testsúlykilogrammmra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk. Amikor magas hőmérsékletű, vagy nagy tengerszint fölötti magasságon lévő környezethez akklimatizálódunk, a Forerunner készülék az adott hőmérséklethez és magassághoz igazított VO2 max. értéket jelenít meg.

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

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

Becsült versenyidők: a készülék a VO2 max. becslés alapján, valamint az edzési előzményeink figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg.

Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenység 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, kondíciókkal.

Teljesítmény értesítések kikapcsolása

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

1. Az óraszámolapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai mérések > Teljesítmény értesítések** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Pulzusszám automatikus érzékelése

Az automata érzékelés funkció alapértelmezetten bekapcsolva van. Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot.

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

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai adatok > Automatikus észlelés > Max. HR** pontot.

MEGJEGYZÉS! A felhasználói profilon belül manuálisan beállíthatjuk a maximális pulzusszámunkat.

Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása

Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket, elért személyes rekordjainkat, valamint teljesítmény méréseinket szinkronizálhatjuk a Forerunner készülékkel. Ez által a készülék pontosabb edzési állapot, valamint erőnléti adatokat mutathat. Például kéreppározzhatunk az Edge készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük a Forerunner készüléken is.

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

2. Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai adatok > TrueUp** pontot.

Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az egyéb Garmin eszközökön tárolt legutóbbi tevékenységeink, személyes rekordjaink és teljesítmény méréseink megjelennek a Forerunner készüléken.

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.

Csúcforma: azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Az aktuális csökkentett edzési terhelésnek köszönhetően testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzük előre, hiszen ez a csúcforma csak rövid időre tartó 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.

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

Tüledzetség: 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.

Tipppek az edzési állapotunk eléréséhez

Az edzési állapotunk funkció erőnléti állapotunk friss elemzésén alapszik, ami magába foglal heti legalább két VO2 max. mérést is. A VO2 max. becslés olyan kültéri futás vagy kerékpározás után kerül frissítésre, ahol több percen keresztül maximális pulzusszámunk legalább 70 %-on van. A pályán, valamint beltérben történő futási tevékenységek során az erőnléti állapotunk fejlődési pontosságának fenntartása érdekében VO2 max. becslések nincsenek generálva.

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

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítménymérővel szabadterén, és legalább tíz percen keresztül érjük el maximális pulzusszámunk legalább 70 %-át.
- Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.
- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp™ funkciót, 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 Forerunner 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 szabadterén, 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 edzés 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 történik. Részletesen lásd a függelékben, valamint a 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 20. és 27. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (8. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (9. oldal).

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

1. Szabadterén, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Mentést**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gomb lenyomásával tekinthetjük meg a teljesítmény widgetet.
4. A **START** gombbal léptethetjük 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 adat a VO2 Max. becslésen alapul, és az első edzések során pontatlannak tűnhet. A készüléknek pár edzésre szüksége van ahhoz, hogy megismerje teljesítményünket.

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

Regenerálódási idő megtekintése

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

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

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

MEGJEGYZÉS! Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük a teljesítmény widgetet, majd a **START** gombbal addig lépesszünk 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 jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

Becsült versenydők 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. A készülék több hétnyi edzési adatot elemez a becült versenydők meghatározása érdekében.

TIPP! Ha több, mint egy Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a Physio TrueUp™ funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait.

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

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

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

Erőnléti állapot

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

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

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

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés aerob és anaerob 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 gyűlő EPOC (edzést követő fokozott oxigén felvétel) értékek olyan mutatóvá kerülnek átszámításra, amely jól szemlélteti erőnléti állapotunkat és edzési szokásainkat. A közepes intenzitású de stabil edzések vagy a (180 másodpercnél) hosszabb gyakorlatokat tartalmazó edzések pozitív hatással bírnak aerob anyagcserénkre, ezzel jobb aerob edzési 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 gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Megjegyzendő, hogy az edzési hatások adataink (0,0 és 0,5 közötti szám- adatok) az első néhány tevékenységünk során szokatlanul magasnak tűnhetnek. Néhány tevékenységet el kell végeznünk ahhoz, hogy a készülék megtanulja aerob és anaerob erőnléti állapotunkat.

Az edzési hatásfokot adatmezőként hozzáadhatjuk edzési képernyőinkhez, hogy a tevékenység során nyomon követhessük.

Az edzési hatások elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információkért lásd a www.firstbeat.com oldalt.

Pulzoximéter

A Forerunner készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk az edzéshez és a stresszhez. A készülék úgy méri le a vérünk oxigéntelítettségi szintjét, hogy rávilágít a bőrre, és ellenőrzi, mennyi fény kerül elnyelésre. Ez az érték SpO₂-ként ismert.

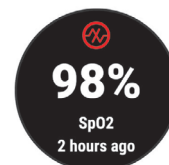
A készüléken a pulzoximéter mérés oxigéntelítettségi százalékként jelenik meg. A Garmin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is. További információkat a pulzoximéter pontosságáról a garmin.com/ataccuracy oldalon találhatunk.

Pulzoximéteres mérés

A készüléken bármikor pulzoximéteres mérést indíthatunk. A mérés pontossága függ a véráramlásunktól, a készülék elhelyezkedésétől a csuklónkon, valamint mozdulatlanságunktól is.

1. Viseljük a készüléket a csuklócsontunk fölé.
2. Nyomjuk meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot a pulzoximéter widget megtekintéséhez.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot.
4. Tartsuk a készüléket viselő karunkat a szívünkkel egy szintben, amíg leolvassa a vér oxigéntelítettségi szintünket.
5. Maradjunk mozdulatlanok.

A készülék százalékban jeleníti meg a vérünk oxigéntelítettségi szintjét.



MEGJEGYZÉS! A pulzoximéter beállításait a Garmin Connect fiókunkban módosíthatjuk.

Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy alvás közben folyamatosan mérje a vér oxigéntelítettségi százalékot.

MEGJEGYZÉS! A szokatlan testhelyzet alacsony SpO₂ méréseket eredményezhet.

1. A pulzoximéter widgetben nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Alvás Pulzox. > Be** pontot.

Tipp 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 csuklócsont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérését.
- A készülékhez használjunk szilikon szíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.

- Ne vigyünk fel naptejet vagy rovarriasztó krémet a készülék alá.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

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

Stressz-szint widget

A stressz-szint widget kimutatja aktuális stressz-szintünket, valamint egy a legutóbbi néhány órára kivetített grafikon is.

1. Amikor ülünk vagy mozdulatlanul állunk, nyomjuk meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot, a stressz-szint widget megtekintéséhez.

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

• Ha a stressz-szintünk az alacsony és a közepes tartományok között van, a megjelenő grafikon az elmúlt négy órai stressz-szintünket jeleníti meg.

TIPP! Relaxációs tevékenység elindításához a grafikon képernyőjén nyomjuk meg a **DOWN** > **START** gombokat, majd adjuk meg az időtartamot percekben.

• Amennyiben stressz-szintünk magas, egy üzenet jelenik meg, amely arra kér, hogy kezdjünk el egy relaxációs tevékenységet.

3. Válasszuk az alábbiak közül:

• Tekintsük meg a stressz-szint grafikonunkat.

MEGJEGYZÉS! A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a sárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.

• Válasszuk az **Igen** pontot a relaxációs tevékenység megkezdéséhez és az időtartam percekben megadásához.

• A **Nem** ponttal átugorjuk a relaxációs tevékenységet és megtekintjük a stressz-szint grafikonunkat.

Body Battery

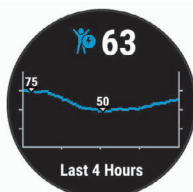
A készülék elemzi a pulzusszám ingadozásunkat, stressz szintünket, alvásunk minőségét és tevékenységi adatainkat, általános Body Battery (test feltöltöttség) szintünk kiszámítása érdekében. Mint az autóknál az üzemanyagszintjelző, testünk hátralévő energiatartalékait jeleníti meg. A Body Battery szint 0 és 100 közötti értékben kerül megjelenítésére, ahol 0-25: alacsony energiatartalék, 26-50: közepes energiatartalék, 51-75: magas energiatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legrosszabb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is.

Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget aktuális Body Battery szintünket, valamint az utóbbi néhány órai Body Battery szintünk grafikonját ábrázolja.

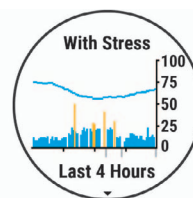
1. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelenítsük meg a Body Battery widgetet. **NE FELEDJÜK!** Lehetséges, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz.



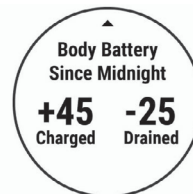
2. A **START** gomb megnyomásával Body Battery és stressz-szintünk kombinált grafikonját tekinthetjük meg.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a narancssárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, míg a narancssárgák stresszes időszakokat. A szürke sávok azt jelzik, hogy túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.



3. Ha a **DOWN** gombot nyomjuk meg, akkor az éjfélről mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.



Tippek pontosabb Body Battery adatokért

• Body Battery szintünk frissül, amikor a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal.

• Pontosabb adatokért viseljük alvás közben a készüléket.

• A pihenés és a jó minőségű alvás feltöltik a Body Battery szintet.

• A megterhelő tevékenység, magas stressz-szint és az alacsony minőségű alvás lemerítik a Body Battery szintet.

• A táplálkozás és a serkentő anyagok (pl. koffein) nincsenek hatással a Body Battery szintre.

Egészség statisztika widget

Az egészség statisztika widget egyetlen pillantással felmérhető információkat biztosít egészségi adatainkról. Ez egy dinamikus összefoglaló, amely a nap során folyamatosan frissül. A megjelenített adatok a pulzusszám, Body Battery szint és stressz-szint. A **START** gombot lenyomva további mérési adatokat tekinthetünk meg.

Zene

MEGJEGYZÉS! Ez a fejezet három különböző zenelejátszó lehetőségről szól:

- Külső szolgáltató által biztosított zene;
- Személyes audio tartalmak;
- Telefonon tárolt zenék.

A Forerunner 245 Music eszközön számítógépünkről vagy külső szolgáltatótól 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, csatlakoztatnunk kell a Garmin Connect alkalmazással.

1. A GarminConnect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ pontot.
2. Lépünk a **Garmin eszközök** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszuk az elérhető lehetőségek közül:
 - Telepített szolgáltatóhoz történő csatlakozáshoz válasszuk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Új szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válasszuk a **Get Music Apps** (Zene alkalmazások keresése), válasszuk egy szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Audio tartalom letöltése külső szolgáltatótól

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz (lásd fennebb).

1. Bármely képernyőn tartsuk lenyomva a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.

2. Tartsuk lenyomva az UP gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot.
4. Válasszuk ki egy csatlakozott szolgáltatót.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.
6. Ha szükséges, a **BACK** gombbal addig lépünk vissza, amíg felszólítást nem kapunk a készülékkel való szinkronizálás érdekében, majd választunk a **Yes** pontot.

MEGJEGYZÉS! Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

Külső szolgáltatóval létesített kapcsolat bontása

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ pontot.
2. Válasszuk a **Garmin készülékek** pontot, és válasszuk ki a készülékünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszuk ki a telepített külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a külső szolgáltatóval létesített kapcsolat bontása érdekében.

Spotify®

A Spotify egy digitális zenei szolgáltatás, amely több millió dalhoz biztosít hozzáférést.

TIPP! A Spotify használatához először telepítenünk kell a Spotify alkalmazást az okostelefonunkra. Kompatibilis digitális mobilkészülék és prémium előfizetés szükséges, ahol ez elérhető. Lásd a www.garmin.com/ oldalt.

Ez a termék Spotify szoftvert alkalmaz, amelyet harmadik fél licenc szabályoz: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Zenésítsünk meg minden utat a Spotify-al. Hallgassuk szeretett előadóink szeretett dalait, vagy hagyjuk, hogy a Spotify szórakoztasson.

Audio tartalom letöltése a Spotify-ról

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz (lásd fentebb).

1. Bármely képernyőn tartsuk lenyomva a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Tartsuk lenyomva az UP gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók > Spotify** pontot.
4. Válasszuk a **Zene és podcastok hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.

MEGJEGYZÉS! Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

A kiválasztott lejátszási listák és egyéb fájlok letöltésre kerülnek a készülékre.

Személyes audio tartalmak letöltése

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

A számítógépről feltölthetjük saját audio fájljainkat – pl. .mp3 és .aac – a Forerunner 245 Music.

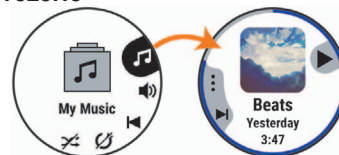
1. Csatlakoztassuk az eszközt a számítógépünkhöz egy USB kábellel.
2. Számítógépünkön indítsuk el a Garmin Express alkalmazást, válasszuk ki az eszközünket, majd lépünk a **Zene** pontra.
TIPP! Windows® operációs rendszerrel működő számítógépeknél kiválaszthatjuk a pontot, és kikereshetjük a kívánt audio 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 választunk a **Letöltés eszközre** pontot.
5. Amennyiben szükséges, az eszközre letöltött fájlok listájában válasszuk kategóriát, pipáljuk ki az eltávolítani kívánt fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk az **Eltávolítás az eszkösről** 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 17. oldal).
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Zeneszolgáltatók** pontot és válasszuk az alábbiak 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.
5. Nyomjuk le a -t a zene lejátszási zeverliők megnyitásához.

Zenelejátszás vezérlő



Kezelés	Külső szolgáltatótól származó tartalmak kezelése.
	Váltás eszközön vagy párosított okostelefonon található audio tartalmak lejátszása 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 audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.

Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról

1. Az okostelefonunkon indítsunk el egy zeneszámot vagy lejátszási listát.
2. Válasszuk a lehetőségek közül:
 - A Forerunner 245 Music készüléken bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlő megtekintéséhez.
 - A Forerunner 245 készüléken nyomjuk meg a **DOWN** gombot a zene vezérlő widget megjelenítéséhez.
- MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a zene vezérlő widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz.
3. Válasszuk a **Forrás > Vezérlés telefonról** pontot.
4. A vezérlőkkel felfüggeszthetjük és újraindíthatjuk a lejátszást, számokat átugorhatunk, állíthatjuk a hangerőt (lásd fent).

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 **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Zene > Fülhallgató > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk ki a fülhallgatónkat a párosítás véglegesítéséhez.

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **UP** gombot, majd válasszuk a **Napló > Tevékenységek**-et.

- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Összes statisztika:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
 - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
 - **Sorozatok:** kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
 - **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
 - **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anaerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg (15. oldal).
 - **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg (lásd alább).
 - **Intervallumok:** az egyes úszási szakaszok idejét és távolságát tekinthetjük meg.
 - **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése

A pulzustartományokban töltött idővel kapcsolatos adatok megtekintése előtt el kell végeznünk egy tevékenységet pulzsmérés mellett, és mentenünk kell az adatokat.

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

- Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Napló > Tevékenységeket**.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszuk a **Pulz.z.** pontot.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk az **Napló > Összesítéseket**.
- Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszunk a **heti** és **havi** összesítés közül.

Napló törlése

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Napló > Opciók-at**.
- 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.

Adatkezelés

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

Fájlok törlése

Figyelem!

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

- Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
- Amennyiben szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.
- Válasszuk ki a kívánt fájlt.
- Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.

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

USB-kapcsolat bontása

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

- Végezzük el a következő műveletet:

- Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.
- Apple számítógépeknél válasszuk ki a készüléket majd válasszuk a **Fájl > Eltávolít** pontot.

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

Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legegyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A www.garminconnect.com/start honlapra fellépve 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 tempó, sebesség változásait grafikonos szemléltető ábrák mutatják be. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.

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



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

Fejlődés nyomon követése: Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.

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

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

Hozzáférés a Connect IQ tárhoz: Alkalmazásokat, óra számlapokat, adatmezőket és widgeteket tölthetünk le.

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

A készülék időszakosan magától is szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Manuálisan is bármikor szinkronizálhatjuk az adatokat.

- Hozzuk a készüléket és okostelefonunkat 3 méteres körzeten belül.
- Bármelyik képernyőről nyomjuk meg hossza a **LIGHT** gombot.
- Válasszuk a **↻** pontot.
- Ellenőrizzük aktuális adatainkat a Garmin Connect alkalmazásban.

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 weboldalról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat is kezelhetjük.

- Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
- Lépünk fel a www.garmin.com/express oldalra.
- Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.

- Lépünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk a **Készülék hozzáadása** pontot.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigáció

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

Pályák

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

Pálya létrehozása és követése a készüléken

- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
- Válasszunk tevékenységet.
- Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Pályák > Új létrehozása** pontot.
- Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a ✓-t.
- Válasszuk a **Hely hozzáadása** pontot.
- Válasszunk egy opciót.
- Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 3-4. lépéseket.
- Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontokat.
A navigációs információk megjelennek.
- A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.

Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozícióinkat, így későbbi bármikor visszánavigálhatunk ide.

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
- Válasszuk a 📍 pontot
MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy ezt az elemet hozzá kell adnunk a vezérlő menühöz (21. oldal)
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett hely szerkesztése

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

- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Ez nem minden tevékenység esetén érhető el.
- Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
- Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
- Végezzük el a kívánt módosítást.

Összes mentett hely törlése

Ha szeretnénk az összes mentett helyünket egyszerre törölni.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Ez nem minden tevékenység esetén érhető el.
- Nyomjuk le hosszan az **UP**-t.
- Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek > Összes törlése** pontot.

Navigáció a kiindulási pontba tevékenység alatt

Lehetőségünk van visszánavigálni aktuális tevékenységünk 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.

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

- A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
- Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.
- Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig



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

Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához

Lehetőségünk van visszánavigálni 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.

- Nyomjuk meg a **START** gombot, aztán nyomjuk le az **UP** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Tevékenységek** pontot.
- Válasszuk ki a legutóbb mentett tevékenységet.
- Válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
 - Az **Egyenes vonal** opciót választva egy egyenes vonal mentén jutunk vissza a kiindulási helyhez.

Navigáció mentett hely felé

Ehhez a funkcióhoz műholdas kapcsolat szükséges.

- Nyomjuk meg a **START** gombot, aztán nyomjuk le az **UP** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Tevékenységek** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Ez nem minden tevékenység esetén érhető el.
- Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
- Válasszuk ki egy helyet, majd válasszuk az **Indulj!** pontot.
- Induljunk el előre.
Az iránytű a mentett hely felé mutat.
TIPP! Pontosabb navigációs adatokért irányítsuk a képernyő felső részét a haladásunk irányába.
- A **START** gombbal elindíthatjuk a tevékenység számlálót.

Térkép

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

- Navigáció a térképen (lásd lennebb)
- Térkép beállítások (20. oldal)

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszuk ki a tevékenységet.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** pontot.

Pásztázás a térképen

1. Navigáció közben nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **START** gomb megnyomásával a felfelé, lefelé, balra és jobbra görgetés, illetve a nagyítás között válthatunk.
 - A térképen való pásztázáshoz vagy nagyításhoz nyomjuk meg az **UP** és **DOWN** gombokat.
 - Kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Térképi beállítások

Személyre szabhatjuk a térkép megjelenését, és adatképernyőket is hozzáadhatunk.

Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Térkép** pontot.

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

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

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

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkcióval rendelkezik, amelyek kompatibilis mérővel is működhetnek. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a 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, úgynevezett párosítást kell végezni. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

1. Pulzuszámoló csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.
A pulzuszámoló csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságra belül.
NE FELEDJÜK! Párosítás közben 10 méteres körzetben belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

Lépésszámláló

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

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

Futás a lépésszámlálással

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd 20. oldalon). Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadteremben futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálással, míg a GPS-adatok alapján mérhetjük a tempót és a távolságot.

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

Lépésszámláló kalibrálása

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

Lépésszámláló pontosabb kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell (20. oldal).

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 (20. oldal).

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** 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 (20. oldal).

Beállíthatjuk úgy a készüléket, hogy a GPS-es helymeghatározási adatok helyett a lépésszámláló adataiból számolja a tempó és távolság adatokat.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Beltérben** esetén a tempó és távolság számítása akkor történik a lépésszámláló adatok alapján, amikor kikapcsolt GPS-vevő mellett (általában beltérben) edzünk.
 - **Mindig** opció esetén a GPS-beállításoktól függetlenül mindig a lépésszámláló adatokból történik a tempó és távolság számítása.

Sebesség- és pedálütemmérő használata (külön megvásárolható)

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel (20. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet.
- Indítsuk a kerékpározást (4. o.).

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

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

NE FELEDJÜK! Varia készülék párosítása előtt szükséges lehet a Forerunner szoftverének frissítése (26. o).

tempe

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánntal, kábelkötözővel 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.

A készülék testreszabása

Tevékenység lista testreszabása

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

Widget sor beállítása

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

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

Vezérlő menü beállítása

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

1. Bármelyik képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a **UP** gombot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Átrendez** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menün belül.
 - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparanccsal, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

Tevékenység beállítások

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

Nyomjuk meg a **START** gombot, válasszunk ki egy tevékenységet, nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a tevékenység beállításait.

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

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállítása itt található (22. oldal).

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 22. oldal).

Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (22. 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.

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (21. oldal).

Súly szerkesztés – ismétléseket tartalmazó tevékenység során megadhatjuk, illetve szerkeszthetjük a sorozatok alatt használt súlyokat.

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 22. oldalt).

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (8. 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.

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Adatképernyők testreszabása

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

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításokat.
5. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
6. Válasszuk ki a képernyőt az adatmezők szerkesztéséhez.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
 - Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.
 - Az **Átrendez** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
 - Az **Eltávolít** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.
8. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.

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

Riasztások

Az egyes tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél 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 az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
- NE FELEDJÜK!** Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Riasztásokat**.

6. Válasszuk az alábbiak közül:

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

7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.

8. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.

9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknel a készülék jelez.
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd alább).
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapás-szám küszöbértéket.
Lépésszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot (pl. a készülék kilométerenként jelezzen).
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt (pl. hogy a készülék 30 percenként jelezzen).

Auto Lap funkció

Kör indítása távolság alapján

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

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

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

Tevékenységek és alkalmazások

3. Válasszuk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Auto Lap** pontot.

6. Válasszuk az alábbiak közül:

- **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.
- **Auto távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele után a készülék automatikusan új kört indít.

Minden alkalommal, amikor megtesszük 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 az **UP** gombot.

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

3. Válasszuk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Auto Lap > Körriasztás** pontot.

6. Válasszuk ki a módosítandó adat-mező(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.

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

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

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

3. Válasszuk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Auto Pause** pontot.

6. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- **Megállaskor:** Megállaskor automatikusan megáll a számláló is.

- **Egyéni:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/tempónk a megadott érték alá esik.

Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

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

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

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

3. Válasszuk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Auto görgetést**.

6. Válasszuk egy léptetési sebességet.

GPS beállítások módosítása

További információkért a GPS-ről látogassunk el a www.garmin.com/aboutGPS oldalra.

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

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

3. Válasszuk egy tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk a **GPS** pontot.

6. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Normál** (csak GPS) pont a GPS rendszert aktiválja.

- A **GPS + GLONASS** (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárás viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk

- A **GPS + GALILEO** (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárás viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.

- Az **UltraTrac** opcióval a készülék hosszabb időközönként rögzíti az útvonal pontokat és az érzékelő adatokat.

MEGJEGYZÉS! A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mintha csak a GPS rendszert használnánk (lásd alább).

GPS és egyéb műholdrendszerek

A GPS + GLONASS vagy GPS + GALILEO beállítások nehezebb navigációs körülmények között pontosabb és gyorsabb helyzetmeghatározási információkkal tudnak szolgálni, mint amikor csak GPS-t használunk. Azonban a GPS és egy másik műholdrendszer egyidejű használatával a készülék akkumulátora jóval gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

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

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

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

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

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

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A tevékenység törléséhez a kedvencek listából válasszuk a **Törlés a kedvencek közül** pontot.
 - Az **Eltávolít** ponttal a tevékenységet töröljük az alkalmazás listából.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek 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 (11. 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 az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a számlap beállítási lehetőségeit.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
 - Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk a **Mutatók** pontot.
 - Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.
 - Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodpercek** pontot.
 - A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk a **Kiegészítő adatok** pontot.
 - A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Jelölőszín** pontot.
 - A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
 - A módosítások mentéséhez válasszuk a **Kész** pontot.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Pontos idő – idő beállítások (23. o.)

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (23. oldal).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása.

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

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

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (23. oldal).

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

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

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

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése (26. oldal).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

Idő beállítása

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

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

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

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

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

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

Háttérvilágítás beállítása

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

Mértékegység beállítása

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

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

Kijelző kivetítő mód

Ebben a módban kerékpározás vagy triatlonozás közben a Forerunner készülék adatképernyőit egy kompatibilis Edge® készülékre vetíthetjük. További információért lásd az Edge felhasználói kézikönyvét.

Óra

A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Beállítások > Rendszer > Óra > Szinkronizálás GPS-szelt**.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (26. o.).

Idő kézi beállítása

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

Ébresztő beállítása

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

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

Ébresztés törlése

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

Visszaszámláló időzítő

1. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **Időzítőt**.
NE FELEDJÜK! Előfordulhat, hogy ez hozzá kell adnunk a vezérlő menühöz.
3. Adjuk meg az időt.
4. Amennyiben szükséges, az **Újraindítás > Bekapcsol** ponttal automatikusan újraindíthatjuk a számlálót, amikor a visszaszámlálás lefut.
5. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Hangok** pontot, és válasszuk ki a kívánt jelzési formát.
6. Válasszuk az **Időzítő indítást**.

Stopper használata

1. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Stopper**.
NE FELEDJÜK! Előfordulhat, hogy ez hozzá kell adnunk a vezérlő menühöz.
3. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
4. A **BACK** gombbal indítsuk újra a kör számlálót ①.



Az összesített stopperidő ② tovább fut.

5. A **START** gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
6. Válasszuk a **:** pontot.
7. Mentsük a rögzített időt a naplóban tevékenységként (nem kötelező).

VIRB távvezérlő funkció

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

A VIRB akciókamera vezérlése

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

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

- Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
- A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
- A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

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

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.
6. Nyomjuk meg hosszan az **UP**-t.
7. Válasszuk a **VIRB távvezérlést**.
8. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások > Számláló indítás/leállítást**.
MEGJEGYZÉS! A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.
 - A **Beállítások > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
 - A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
 - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
 - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.

Készülék információk

Készülékinformációk megtekintése

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** pontot.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

A készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-címke olyan szabályozási információkat tartalmazhat, mint az FCC által biztosított azonosítószámok, vagy regionális megfelelőségi jelzések, valamint alkalmazható termék- és engedélyinformációk.

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

Készülék töltése

Vigyázat!

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja, melyet számítógép-pünkről 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.

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.

Tippek a készülék töltéséhez

1. Csatlakoztassuk megfelelően a készüléket és a töltőt egy USB kábel segítségével (lásd fennebb).

A készüléket úgy is feltölthetjük, hogy az USB kábelt egy a Garmin által jóváhagyott AC adapterhez csatlakoztatjuk, ez utóbbit pedig egy szabványos fali csatlakozóaljzatba vagy számítógépünk egy USB portjába helyezzük. A készülék teljesen lemerült akkumulátorának feltöltési ideje hozzávetőlegesen két órát vesz igénybe.

2. Miután a készülék akkumulátorának töltöttségi szintje eléri a 100%-ot, távolítsuk el a töltőtől.

Karóra viselése és a pulzusszám mérése

- Csuklósontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéter méréshez mozdulatlanul kell lennünk.



FONTOS! Az érzékelő a karóra hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- További információkat lásd a *Javaslatok irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén* szakaszban (15. oldal).
- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

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

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

Tisztítás

Figyelem!

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

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

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

TIPP! További információkért lásd a www.garmin.com/fitandcare oldalt.

Szíjak cseréje

A készülék 20 mm széles, standard, gyorskioldós szíjakkal kompatibilis. További információkért a kiegészítőkről látogassunk el a buy.garmin.com oldalra, vagy forduljon Garmin kereskedőnkhez.

1. A rugós stégen lévő gyorskioldó szeget ① csúsztassuk az ábrán látható irányba a szíj eltávolításához.



2. Helyezzük az új szíj rugós stégjének egyik végét a készüléken a megfelelő lyukba.
3. Csúsztassuk be a gyorskioldó szeget, és igazítsuk a rugós stéget a készülék másik oldalán lévő lyukba.

Műszaki adatok

Forerunner műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor.
Forerunner 245 működési ideje karóra módban	Tevékenység figyélssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzuszám méréssel legfeljebb 7 nap.
Forerunner 245 működési ideje tevékenység végzése mellett	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzuszám méréssel legfeljebb 24 óra.
Forerunner 245 Music működési ideje karóra módban	Tevékenység figyélssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzuszám méréssel legfeljebb 7 nap.
Forerunner 245 Music működési ideje karóra üzemmódban, zenehallgatással	Tevékenység figyélssel, okostelefon értesítésekkel, csukló alapú pulzuszám méréssel és zenelejátszással legfeljebb 8 óra.
Forerunner 245 Music működési ideje tevékenység végzése mellett	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzuszám méréssel legfeljebb 24 óra.
Forerunner 245 Music működési ideje tevékenység végzése mellett, zenehallgatással	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzuszám méréssel és zenelejátszással legfeljebb 6 óra.
Forerunner 245 Music média tárhely	3,5 GB (körülbelül 500 dal)
Vízállóság	Úszás során hordható – 5 ATM*
Üzemi hőmérséklet	-20°C ... +60°C
Töltési hőmérséklet	0°C ... 45°C
Forerunner 245 rádiófrekvencia / protokoll	2.4 GHz @ +2dBm névleges <ul style="list-style-type: none"> • ANT+ vezeték nélküli adatátviteli technológiák • Bluetooth 4,2 technológia
Forerunner 245 Music rádiófrekvencia / protokoll	2.4 GHz <ul style="list-style-type: none"> • @ 2dBm névleges ANT+ vezeték nélküli adatátviteli technológiák • @ 10 dBm névleges Bluetooth 4,2 technológia • @ 13,6 dBm névleges Wi-Fi vezeték nélküli technológia

*A készülék 50 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalt.

Hibaelhárítás

Terméktámogatás, frissítések

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

- Szoftver frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;
- Termékrejestráció

Garmin Express telepítése

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

További információk

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A <http://buy.garmin.com> oldalra lépve, illetve a Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.
- A www.garmin.com/ataccuracy oldalon fontos tudnivalókat találhatunk. A Forerunner nem egy egészségügyi készülék. A pulzoximéter funkció nem minden országban érhető el.

Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a garmin.com/ataccuracy oldalon találjuk.

A napi lépésszám nem jelenik meg

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

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
- Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.

MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, tepszolásnál – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik

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

1. Válasszuk az alábbiak közül:
 - A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (18. oldal);
 - A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (18. oldal).
2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

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

Az intenzitás perc adat villog

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

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.

TIPP! További információkért lásd a www.garmin.com/aboutGPS oldalt.

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 alkalmazáson keresztül.
 - USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
 - Wi-Fi hálózaton keresztül lépünk be a készülékről a Garmin Connect fiókba.
- A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.
- Vigyünk a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
 - Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

Készülék újraindítása lefagyás esetén

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot legalább 15 másodperc hosszan. A készülék kikapcsol.
2. Engedjük fel a **LIGHT** gombot, majd nyomjuk le újra újabb 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

JEGYEZZÜK MEG! A művelettel az összes felhasználói adatot és a teljes tevékenység naplót töröljük. Amennyiben Garmin Pay pénztárcát hoztunk létre, a gyári beállítások visszaállításával a pénztárca is törlődik a készülékről.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás** pontot.
3. Válasszuk az alábbiak közül:

- Az összes beállítás gyári értékekre való visszaállításához, de a tevékenységi információk és a tárolt zenék megtartásához válasszuk a **Gyári beállítások visszaállítása** pontot.
- Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk az **Összes tevékenység törlése** pontot.
- Az összesített távolsági és idő adatok törléséhez válasszuk az **Összesített adatok törlése** pontot.
- Az összes beállítás gyári értékekre való visszaállításához és a tevékenységi információk és a tárolt zenék törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és gyári beállítások visszaállítása** pontot.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

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

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül (18. oldal).

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

Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül

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

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. A frissítési eljárás lefutása alatt ne bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

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

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

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

3. Nyomjuk meg a **START** gombot.
4. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A Forerunner a Bluetooth Smart technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis. A kompatibilis okostelefon listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Ha az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, az alábbi eljárásokkal próbálkozhatunk:

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból a párosítás újbóli megkísérelése érdekében
Ha Apple okoskészüléket használunk, a Forerunner készüléket ajánlatos az okostelefon Bluetooth beállításából is eltávolítani.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, érintsük a **☰** gombot vagy a ******* gombot, majd válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** pontot.
- A készüléken tartunk lenyomva a **LIGHT** gombot, majd válasszuk a **🔌** ikont a Bluetooth technológia bekapcsolásához és a készülék párosító módba történő állításához.

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 (23. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (4. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** - 4. oldal) parancsot.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést (10. oldal).
- Olyan Connect IQ óra számlapot használunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.
Pl. válasszuk másodperc mutató nélküli számlapot.
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (3. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (12. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (12. oldal).
NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- Állítsuk le a pulzoximéter funkciót (15. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez (22; 26. oldal).
- Válasszuk az **Intelligens** rögzítési időközt (23. oldal)

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.

ANT+ mérő manuális párosítása

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

1. Párosítás közben 10 méteres körzetben belül ne legyen másik ANT+ mérő.
2. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.
A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a készülék ezt egy üzenettel jelzi. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

Bluetooth funkciók mérő használata a karórával

A készülék egyes Bluetooth adatátvitellel működő mérőkkel kompatibilis. Amikor a mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a 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. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

A 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 Forerunner 245 Music készüléket is.

Függelék

Adattípusok

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

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

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

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

Átl. csapásseb. – Evező sportok. Az aktuális tevékenység során az egy percre eső karcsapások átlagértéke.

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. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átl. lépéshossz – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlag lépéshossz.

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.

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 úzás szükséges.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

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

Cél pozíció – A végcél pozíciója.

Célirány – Pillanatnyi pozíciótól a cél felé mutató irány.

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

Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.

Erőnléti állapot – Teljesítmőképességünkönkről ad valós idejű képet.

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

Függ. oszcill. – Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti mérés, cm-ben kifejezve.

Függőleges arány – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

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.

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

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

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Idő a következőig – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralévő becsült idő.

Int. csapásseb. – Az aktuális szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

Int. csapás/perc – Az aktuális szakasz során egy percre jutó csapások átlagértéke.

Int. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

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

Int. hosszok – Aktuális int. során leúszott hosszok száma.

Int. idő – Aktuális int. stopperen mért ideje.

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

Int. tempó – Aktuális int. átlagos tempója.

Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

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

Ismétlések – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.

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

Kalóriaszám – Az elégetett kalória össz mennyisége.

Kör csapásszám – Evezés – Az aktuális kör során a húzások száma.

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

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

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

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

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

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

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

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 pozíciók tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Napkelte – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

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

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

Pedálütem (futás) – Percenkénti lépések száma (bal és jobb).

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

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója.

Pozíció – Pillanatnyi pozíciók 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.

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

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 célig becsült távolság (navigáció során jelenik meg).

Tempó – Az aktuális tempó.

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

U. hossz csapásszám – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

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

U. kör csapás/perc – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

U. kör csapássz. – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.

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

U.kör.psz.max% – Az utolsó kör átlagos maximális pulzusszáma.

Utolsó hossz tempó – Az utolsó medencehossz átlagos tempója.

Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

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

Ut. kör pedálütem (kerékpározás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedálfordulatszám.

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

U. kör pulzus – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó kör idő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

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.

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

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 kiosztása

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

VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon találhatóak.

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 biciklikerek átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 cső	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
700 x 25C	2105
700C cső	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Piktogramok jelentése

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

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

Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06 1 801 2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a support@navigate.hu email címre.