

## Használati útmutató

### Tartalom

|   |          |
|---|----------|
| <b>Bevezető</b> .....   | <b>3</b> |
| Kezelőgombok .....  | 3        |
| Állapotjelző ikonok .....   | 3        |
| Okostelefon és a készülék párosítása.....                             | 3        |
| <b>Edzés</b> .....  | <b>3</b> |
| Indulhat a futás.....   | 3        |
| Tevékenység indítása.....   | 3        |
| Tipppek a tevékenység rögzítéséhez .....                              | 4        |
| Tevékenység leállítása .....  | 4        |
| Edzéstervek.....  | 4        |
| Edzésterv követése .....  | 4        |
| Edzés indítása .....  | 4        |
| Edzésnaplár.....  | 4        |
| Adaptív edzésprogramok.....   | 4        |
| Váltott ütemű edzések .....   | 5        |
| Futás és séta szakaszok használata .....                              | 5        |
| Edzés beltérben.....  | 5        |
| Futópádon megtett távolság kalibrálása .....                          | 5        |
| Személyes rekordok.....   | 5        |
| Személyes rekordok megtekintése.....                                  | 5        |
| Személyes rekord visszaállítása.....                                  | 5        |
| Személyes rekordok törlése .....                                      | 5        |
| Összes személyes rekord törlése.....                                  | 6        |
| <b>Tevékenység figyelés</b> .....                                     | <b>6</b> |
| Automatikus cél funkció.....  | 6        |
| Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv .....                   | 6        |
| Mozgáshiány figyelmeztetés bekapcsolása.....                          | 6        |
| Garmin Move IQ™ események .....                                       | 6        |
| Intenzitás percek .....   | 6        |
| Intenzitás percek számítási alapja.....                               | 6        |
| Alvás figyelés mód.....   | 6        |
| Automatikus alvás figyelő mód használata.....                         | 6        |
| „Ne zavarj!” mód használata.....                                      | 6        |
| <b>Okos funkciók</b> .....  | <b>6</b> |
| Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók .....               | 6        |
| Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra .....        | 7        |
| Widgetek (információs ablakok) .....                                  | 7        |
| Widgetek megtekintése .....   | 7        |
| Elvesztett telefon megkeresése.....                                   | 7        |
| Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról.....           | 7        |
| Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása ..... | 7        |
| Értesítések megtekintése .....  | 7        |
| Értesítések kezelése.....   | 7        |
| Bluetooth funkció kikapcsolása.....                                   | 8        |
| Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása.....               | 8        |
| Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása .....           | 8        |
| Hangos jelentések lejátszása futás közben.....                        | 8        |
| Biztonsági és nyomkövetési funkciók.....                              | 8        |
| Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása .....                               | 8        |
| Balesetfelismerés be- és kikapcsolása.....                            | 8        |
| Asszisztencia .....   | 8        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Pulzuserősítési funkciók</b> .....                               | <b>8</b>  |
| Csukló alapú pulzuserősítés.....                                    | 8         |
| Karóra viselése és a pulzuserősítés mérése .....                    | 8         |
| Javaslatok irreális pulzuserősítés értékek megjelenése esetén ..... | 8         |
| Pulzuserősítés widget.....  | 9         |
| Pulzuserősítés adatok sugárzása a Garmin készülékek felé.....       | 9         |
| Túlzott pulzuserősítés figyelmeztetés bekapcsolása .....            | 9         |
| Tudnivalók a pulzuserősítési funkciókról .....                      | 9         |
| Edzési célok.....   | 9         |
| Pulzuserősítési funkciók automatikus beállítása .....               | 9         |
| Maximális pulzuserősítés beállítása .....                           | 9         |
| Pulzuserősítési funkciók egyedi beállítása .....                    | 9         |
| VO2 max. értékek lekérése futáshoz.....                             | 10        |
| VO2 max. becslések.....   | 10        |
| Pulzuserősítés ingadozás és stressz szint .....                     | 10        |
| Stressz-szint widget.....   | 10        |
| Body Battery.....   | 10        |
| Body Battery widget megtekintése .....                              | 10        |
| Tipppek pontosabb Body Battery adatokért.....                       | 11        |
| <b>Napló</b> .....  | <b>11</b> |
| Napló használata.....   | 11        |
| Napló törlése .....   | 11        |
| Összesített adatok megtekintése .....                               | 11        |
| Adatkezelés.....  | 11        |
| Fájlok törlése .....  | 11        |
| USB-kapcsolat bontása .....   | 11        |
| Garmin Connect .....  | 11        |
| Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással .....         | 12        |
| Garmin Connect használata a számítógépen.....                       | 12        |
| <b>ANT+ mérők</b> .....   | <b>12</b> |
| ANT+ mérő párosítása .....  | 12        |
| Lépésszámláló.....  | 12        |
| Futás a lépésszámlálóval .....                                      | 12        |
| Lépésszámláló kalibrálása.....                                      | 12        |
| Lépésszámláló sebesség és távolság megadása .....                   | 12        |
| Sebesség- és pedálütemmérő használata .....                         | 12        |
| <b>A készülék testreszabása</b> .....                               | <b>12</b> |
| Felhasználói profil beállítása .....                                | 12        |
| Tevékenység beállítások .....                                       | 13        |
| Tevékenységek testreszabása.....                                    | 13        |
| A megjelenített tevékenységek módosítása .....                      | 13        |
| Adatképernyők testreszabása .....                                   | 13        |
| Widget sor beállítása .....   | 13        |
| Riasztások .....  | 13        |
| Ismétlődő riasztás beállítása .....                                 | 13        |
| Pulzuserősítés riasztás beállítása.....                             | 13        |
| Kör indítása távolság alapján (Auto Lap® funkció).....              | 13        |
| LAP gomb funkció be- és kikapcsolása.....                           | 13        |
| Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció.....                | 13        |
| GPS beállítások módosítása .....                                    | 13        |
| GPS és egyéb műholdrendszerek .....                                 | 14        |
| Tevékenység figyelés beállításai .....                              | 14        |
| Tevékenység figyelés kikapcsolása .....                             | 14        |
| Óra számlap beállítások.....  | 14        |
| Óra számlap személyre szabása .....                                 | 14        |
| Connect IQ funkciók letöltése számítógépről .....                   | 14        |
| Rendszerbeállítások .....   | 14        |
| Idő beállítása .....  | 14        |
| Időzónák .....  | 14        |
| Háttérvilágítás beállítása .....                                    | 14        |
| Hangok beállítása .....   | 14        |
| Tempó és sebesség közötti választás .....                           | 14        |

|  |           |
|--|-----------|
| Mértékegység beállítása .....  | 14        |
| Óra .....  | 15        |
| A pontos idő kézi beállítása .....                                       | 15        |
| Ébresztő beállítása .....  | 15        |
| Ébresztés törlése .....  | 15        |
| Visszaszámláló időzítő.....  | 15        |
| Stopper használata.....  | 15        |
| <b>Készülék információk.....</b>   | <b>15</b> |
| Készülékinformációk megtekintése .....                                   | 15        |
| Készülék töltése .....   | 15        |
| Tippek a készülék töltéséhez.....  | 15        |
| Tisztítás, ápolás.....   | 15        |
| Tisztítás.....   | 15        |
| Szíjak cseréje .....   | 15        |
| Műszaki adatok.....  | 16        |
| Forerunner műszaki adatai.....   | 16        |
| <b>Hibaelhárítás .....</b>   | <b>16</b> |
| Terméktámogatás, frissítések.....  | 16        |
| Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül .....        | 16        |
| Garmin Express telepítése .....  | 16        |
| Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül .....          | 16        |
| További információk.....   | 16        |
| Tevékenység figyelés .....   | 16        |
| A napi lépésszám nem jelenik meg .....                                   | 16        |
| A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik .....                          | 16        |
| A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám<br>nem egyezik..... | 16        |
| Az intenzitás perc adat villog .....                                     | 16        |
| Műholdas kapcsolat létesítése .....                                      | 16        |
| GPS-vétel minőségének javítása.....                                      | 16        |
| Készülék újraindítása lefagyás esetén .....                              | 16        |
| Gyári beállítások visszaállítása .....                                   | 17        |
| A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg .....                    | 17        |
| Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel? .....                     | 17        |
| A telefon nem csatlakozik a készülékhez .....                            | 17        |
| Szabadtéren is használhatom a kardió tevékenységet? .....                | 17        |
| Tippek meglévő Garmin Connect felhasználók számára .....                 | 17        |
| Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása .....                        | 17        |
| ANT+ mérő manuális párosítása .....                                      | 17        |
| Adattípusok.....   | 17        |
| VO2 Max. szabványosított besorolások .....                               | 17        |
| Gumiabroncs méretek és kerületek.....                                    | 18        |
| Garmin ügyfélszolgálat .....   | 18        |

## 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<br>LIGHT         | Röviden lenyomva bekapcsoljuk a készüléket, illetve a háttérvilágítást be- és kikapcsoljuk. Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg. |
| ②<br>START<br>STOP | Tevékenység számláló indítása, leállítása.<br>Menü opció kiválasztása, vagy üzenet elfogadása.   |
| ③<br>BACK          | Új kör indítása, aktív kör rögzítése tevékenység során.<br>Visszalépés az előző képernyőre.  |
| ④<br>DOWN          | Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között.<br>Hosszan lenyomva a zene vezérlők jelennek meg (lásd 7. oldal).              |
| ⑤<br>UP            | Léptetés a widgetek, menük között üzenetek, menük között.<br>Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.   |

### Állapotjelző ikonok

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

|     |  |
|-----|--|
| GPS | GPS-vétel állapota.                              |
|     | Akkumulátor töltöttségi szint                    |
|     | Okostelefon kapcsolat állapota                   |
|     | Pulzuszámoló állapota                            |
|     | Lépésszámláló állapota                           |
|     | Futási dinamika mérő állapot                     |
|     | Kerékpáros sebesség- és pedálférem mérő 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.

- Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást.
- Az okostelefont hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.
- A készülék bekapcsolásához nyomjuk meg 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.

- A készülék Garmin Connect fiókhoz 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, válasszunk a **Garmin eszközök**

> **Készülék hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Vezérlő menü megtekintése

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

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



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

### Edzés

#### Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdénénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (15. oldal).

- Az óra számlapról nyomjuk meg a **START** gombot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
- A **START** gombbal indítsuk a tevékenység számlálót.
- Kezdjük el a futást.



- A futás végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Folytat** ponttal tovább fut a számláló.
  - Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. Egy összegző képernyő jelenik meg, ahol a **DOWN** gombot megnyomva további adatok jelennek meg.



- Elvet** > **Igen** ponttal töröljük az edzés adatait.

#### Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben GPS-vétel szükséges). Amennyiben van opcionális vezeték nélküli kapcsolattal működő mérőnk, párosíthatjuk azt a Forerunner készülékhez (12. oldal).

- Az óra számlapról nyomjuk meg a **START** gombot.
- Válasszunk ki a tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect fiókban kiválaszthatjuk, hogy mely tevékenységek jelenjenek meg a készüléken (lásd 13. oldal).
- Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, ahol szabad rálátás van az égre.
- Várjunk meg, amíg megjelenik a zöld állapotgyűrű megjelenik.  
A készülék akkor áll készen, amikor meghatározásra kerül a pulzusszámláló, 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 **DOWN** gomb hosszan történő megnyomásával tevékenység közben megjeleníthetjük a zene beállításokat (7. oldal).

### Tipppek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (15. oldal).
- Kör rögzítéséhez nyomjuk meg a **BACK** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

### Tevékenység leállítás

1. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
  - A tevékenység mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.
  - Kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
  - A tevékenység adatainak elvetéséhez válasszuk az **Elvetés > Igen** pontot.

### Edzésterv

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.

### Edzésterv követése

A készülék végigvezet az edzésterv egyes szakaszain.

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


### Edzés indítása

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Edzésterv** menüpontot.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a menüpont csak abban az esetben jelenik meg, ha a kiválasztott tevékenységhez előzőleg töltöttünk le edzéstervet.
4. Válasszuk az opciók közül:
  - Váltott ütemű edzés indításához, szerkesztéséhez válasszuk a **Váltott ütem** pontot.
  - A **Saját edzés** pontot választva a Garmin Connectről letöltött edzést követhetjük.
  - Az **Edzésnaplár** ponttal ütemezett edzést követhetünk, tekinthetünk meg.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Egyedi edzés létrehozása a Garmin Connect fiókban

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



1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy **...** pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzésterv > Edzésterv létrehozása** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet.
4. Hozzuk létre az edzéstervet.
5. Válasszuk a **Mentés** pontot.
6. Nevezzük el az edzést, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Az új edzés megjelenik az edzésterv listájában.

**MEGJEGYZÉS!** Az edzéstervet letölthetjük a készülékre.

### Egyedi edzés letöltése a Forerunnerre

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy **...** pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzésterv** pontot.
3. Válasszuk ki a listában a kívánt edzéstervet.
4. Válasszuk a  ikont.
5. Válasszuk ki a készüléket.

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. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszuk egy edzéstervet.

**MEGJEGYZÉS!** Kizárólag a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzéstervek jelennek meg.
6. Válasszuk a **Edzés indítást**.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

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

### Edzésnaplár

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

### Ütemezett edzések megtekintése

Megtekinthetjük az ütemezett edzésterveket, valamint el is indíthatjuk őket.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az **Edzésterv > Edzésnaplár** pontot.

Az ütemezett edzéstervek dátum szerint sorba rendezve jelennek meg.
4. Válasszuk egy edzéstervet.


**MEGJEGYZÉS!** Kizárólag a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzéstervek jelennek meg.
6. Válasszuk az alábbiak közül.
  - Az edzésterv egyes szakaszainak megtekintéséhez válasszuk a **Megtekintés** pontot.
  - Az edzés indításához válasszuk az **Edzés indítása** pontot.

### Adaptív edzésprogramok

A Garmin Connect fiók rendelkezik egy adaptív edzésprogram és Garmin személyi edző funkcióval, melyek segítenek az edzési célok elérésében. Például pár kérdés megválaszolását követően rákereshetünk egy edzéstervre, amely egy 5 km-es verseny lefutására készült fel. Az edzésprogram alkalmazkodik az aktuális erőnlétünkhöz, edzési preferenciáinkhoz, időbeosztásunkhoz és a verseny időpontjához. Amikor elindítunk egy edzésprogramot, a Garmin személyi edző (Garmin Coach) widget hozzáadódik a widget képernyősorhoz.

### Garmin Connect edzésprogramok használata

A funkció használatához a Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot), valamint Forerunner készülékünket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy **...** pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzésprogramok** pontot.
3. Válasszuk ki és ütemezzünk be egy edzésprogramot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintsük meg az edzéstervet a naplárban.

### Napi edzésterv indítása

A Garmin személyi edzővel létrehozott edzésprogram letöltését követően a Garmin személyi edző (Garmin Coach) widget hozzáadódik a widget képernyősorhoz.

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal ugorjunk a Garmin Coach widgetre.

Amennyiben aznapra van ütemezett edzésterv, a készülék mutatja az edzésterv nevét és felszólít az edzés elindítására.



2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Az edzés szakaszainak megtekintéséhez válasszuk a **Megtekintés** pontot.
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 következő létre nem hozunk. Nyitott szakaszt is beiktathatunk, amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni.

### Váltott ütemű edzés létrehozása

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

### Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Edzéstervek > Intervallumok > Edzés indítását**.
4. A **START** gombbal indítjuk a számlálót.
5. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **BACK** gombot az első éles szakasz indításához.
6. 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 meg a **BACK** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a **BACK** gombot, ezzel áttérünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **STOP** lenyomásával. A számlálót újra elindíthatjuk, illetve befejezhetjük a váltott ütemű edzést.

### Futás és séta szakaszok használata

Futás előtt be kell állítanunk a futó és lazító (séta) szakaszokat. A számláló elindítását követően már nem módosíthatjuk a beállításokat.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy futó tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS!** A lazító séta riasztások kizárólag futó profil kiválasztása esetén működnek.

3. Válasszuk az **Opciók > Riasztások > Futás/séta** pontot.
4. Adjuk meg az egyes futó szakaszok időtartamát.
5. Adjuk meg az egyes lazító (séta) szakaszok időtartamát.
6. Kezdjük meg a futást.

A készülék a megadott időtartamok lejártával egy üzenetet jelenít meg, illetve amennyiben a hangos jelzések vagy rezgés engedélyezve vannak, a készülék sípol és rezeg is. A futás/séta mód beállítását követően egészen addig ez a mód lesz aktív, amíg ki nem kapcsoljuk vagy egy eltérő futási módot ki nem választunk.

### Edzés beltérben

Beltéri edzés során vagy amikor az akkumulátort kímélni kívánjuk, kikapcsolhatjuk a GPS-vevőt. Amikor a GPS-vevő ki van kapcsolva, a készülék a sebességet és a távolságot a beépített gyorsulásmérő által szolgáltatott adatok alapján határozza meg. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. Az így meghatározott sebesség és távolság adatok pontossága nagy mértékben javul pár, GPS-vevő mellett elvégzett futást követően.

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).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Opciók > GPS > Ki** pontot.

Amennyiben olyan tevékenységet választunk ki, amelyet jellemzően beltérben végzünk, a GPS-vevő automatikusan kikapcsol.

### Futópadon megtett távolság kalibrálása

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

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet (3. oldal), majd fussunk legalább 1,5 km-t a futópadon.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot.
3. Válasszuk 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. Olvassuk le a futópad kijelzőjén megjelenő távolság adatot, majd tápláljuk be ezt az értéket a Forerunner készülékbe.

### Személyes rekordok

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

### Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Napló > Rekordok** pontot.
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.
2. Válasszuk a **Napló > Rekordok** pontot.
3. Válasszuk egy sportágot.
4. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
5. Válasszuk az **Előző > Igen-t**.

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

### Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Napló > Rekordok** pontot.

- Válasszunk egy sportágat.
- Válasszunk ki a törölni kívánt rekordot.
- Válasszunk a **Rekord törlése** > **Igen** pontot.

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

### Összes személyes rekord törlése

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
- Válasszunk a **Napló** > **Rekordok** pontot.
- Válasszunk egy sportágat.
- Válasszunk a **Összes rekord törlése** > **Igen** pontot.

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


## 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-re 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 fitnessz metrikus pontosságról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalt.

### Automatikus cél funkció

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

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

### Mozgáshiány figyelmeztetés bekapcsolása

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
- Válasszunk a  > **Tevékenység figyelés** > **Mozgás riasztás** > **Be** pontot.

### 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 számlálólal kísért tevékenységek végzésével kapunk.

### 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 töltünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalmban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

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

síti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egyaránt oly módon, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevétele.

### Intenzitás percek számítási alapja

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

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

### Alvás figyelés mód

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

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket (6. oldal).

### Automatikus alvás figyelő mód használata

- Alvás közben viseljük az órát.
- Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (7. és 12. 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** (14. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált.

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
- Válasszunk a **Ne zavarj!** pontot.

## Okos funkciók

### Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

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

**Tevékenység feltöltés** – a tevékenység végeztével az adatok automatikusan feltöltésre kerülnek a Garmin Connect alkalmazásba.

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

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

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

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

**Telefonos értesítések** – a telefonra érkező értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

**Biztonsági és nyomonkövetési funkciók** – üzenetek küldése ismerősök, családtagok felé, valamint segítségkérési és vészhelyzeti elérhetőségek beállítása a Garmin Connect alkalmazásban.


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

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

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

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

### Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

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

### 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 (lásd 13. oldal).

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

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

**Garmin Coach**: amikor a Garmin Connect fiókban egy ütemezett edzésprogramot választunk ki, a Garmin Coach widget az adott napra vonatkozó edzést jeleníti meg.

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

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

**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 célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

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

**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 üzenetekről, a közösségi hálón aktíválódo frissítésekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik).

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

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

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

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

### Widgetek megtekintése

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

- Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat  
A pulzus és tevékenység figyelés widgetek minden esetben megjelennek.
- 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 egye-

bek. A **START** gomb megnyomásával tekinthetjük meg a további mért adatokat.

### Egészségi statisztikák widget

Az egészség statisztikák widget egyetlen szempillantással átlátható tájékoztatást adnak egészségi adatainkról. Ez egy dinamikus összefoglaló, amely a nap során folyamatosan frissül. A mérési adatok tartalmazzák a pulzusszámot, a stressz szintet, és a Body Battery (energiatartalék) szintet. A **START** gomb megnyomásával kiegészítő adatokat is megjeleníthetünk.


### Időjárás widget megtekintése

Az időjárás widgethez kompatibilis okostelefonra kell párosítanunk Bluetooth kapcsolaton keresztül.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat.
2. A **START** gomb megnyomásával óránkénti időjárás adatokat tekinthetjük meg.
3. A **DOWN** gombbal a napi időjárás adatokat tekinthetjük meg.

### 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 oszlopdiaagram 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.


### Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról

1. Az okostelefonunkon indítsunk el egy zeneszámot vagy lejátszási listát.
2. A Forerunner készüléken bármely képernyőről tartsuk lenyomva a **DOWN** gombot a zenevezérlő megjelenítéséhez.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A  gombot választva elindítjuk, felfüggesztjük az aktuális szám lejátszását.
- A  gombbal a következő számra ugrunk.
- A  gombbal további zenei vezérlő elemet nyitunk meg, pl. hangerő szabályzót és előző szám gombot.

### Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket (3. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Telefon** > **Értesítések** > **Állapot** > **Bekapcsol** pontot.
3. Az értesítések tevékenység alatti működésének beállításához válasszuk a **Tevékenység** pontot.
4. Válasszuk az értesítések megjelenítési módját.
5. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
6. Válasszuk az **Óra üzemmód** (nem tevékenység alatt) pontot.
7. Válasszuk az értesítések megjelenítési módját.
8. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.

### Értesítések megtekintése


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

### Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket. Válasszuk 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.

## 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 újrcsatlakozik.

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Telefon** > **Csatlakozás riasztások** > **Bekapcsol** pontot.

## 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 kérekpározhatunk az Edge® készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük a Forerunner készüléken is.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
3. Válasszuk a  > **Felhasználói profil** > **Physio TrueUp** pontot.


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

## 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.

**NE FELEDJÜK!** A Kör Riasztás hangjelzés alapértelmezetten be van kapcsolva.

1. A Garmin Connect alkalmazás beállításában válasszuk a -t vagy a **...-t**.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** pontot.
3. Válasszuk ki az eszközt.
4. Válasszuk a **Tevékenység beállítások** > **Hangos jelentéseket**.
5. Válasszuk a lehetőségek közül.

## Biztonsági és nyomonkövetési 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 nyomonkövetési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

### Vigyázat!

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

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

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

**Élő követés:** családunk és barátaink valós időben követhetik versenyünket és edzéseinket. Követőket hívhatunk meg e-mail-en vagy közösségi mé-


dián keresztül, ezzel lehetővé téve számukra élő adataink megtekintését a Garmin Connect követő oldalon.

**Élő esemény megosztása:** üzeneteket küldhetünk barátainknak és családjainknak 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 névjegyjeink telefonszámait a készülék baleset felismerés és asszisztencia funkcióihoz használja.

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

## Balesetfelismerés be- és kikapcsolása

1. Az óra számlapon tartuk lenyomva hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Biztonság és követés** > **Balesetfelismerés** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

**NE FELEDJÜK!** A balesetfelismerés kizárólag kültéri séta, futás vagy kérekpározás 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 telefonszámra, 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, az **Elvet** pont kiválasztásával ezen időtartamon belül még elvethetjük az automatikus üzenetet.

## Asszisztencia

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk (lásd 8. oldal).

1. Tartuk 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.

## Pulzsmérés funkciók

A Forerunner készülékek csukló alapú pulzsmérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek mellkasi pulzsmérőkkel is. A csukló alapú pulzsméréssel mért adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzsmérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

## Csukló alapú pulzusszámmérés

### Karóra viselése és a pulzusszám mérése

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenül váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön.



**FONTOS!** Az érzékelő a karóra hátulján található.

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

### Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén

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

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.



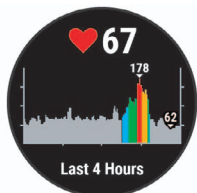
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszámérőt.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra.
- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.  
**NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzés után öblítsük át a készüléket.

### Pulzusszám widget

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

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

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz (lásd 13. oldal).



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

### Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

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

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

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

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

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

3. Párosítsuk a 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 pulzusszám adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bármelyik gombot, és válasszuk az **Igent**.

### Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység végzése alatt

A Forerunner készüléket úgy is beállíthatjuk, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan indítsa el az adatok sugárzását. Ezzel például kerékpározás során elküldhetjük a pulzusszám adatokat az Edge készüléknek vagy egy VIRB® akciókamerának.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Pulzusszám leadása tevékenység alatt** pontot.
3. Kezdjük meg a tevékenységet.

A készülék elkezd a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn külön jelzés nem látható.

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

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

**TIPP!** A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához állítsuk le a tevékenységet.

### Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktív, tehát nyugodtan töltött időszakot követően pulzusszámunk adott érték fölé kerül.

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

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

### 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.

### Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 10. 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. Hűvélkyujji-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

### Pulzustartományok automatikus beállítása

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

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

### Maximális pulzusszám beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat és a maximális pulzusszámot. Alapértelmezés szerint a maximális pulzusszámot úgy számolja ki a készülék, hogy 220-ból kivonja életkorunkat (éveink számát). A pontos kalória számítás érdekében javasolt megadnunk maximális pulzusszámunkat (amennyiben ismert).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a > **Felhasználói profil > Max pz.sz.** pontot.
3. Adjuk meg a maximális pulzusszámot.

### Pulzustartományok egyedi beállítása

Az edzési célok alapján egyéni igényeinkre szabhatjuk a pulzustartományokat. A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat és a maximális pulzusszámot. Alapértelmezés szerint a maximális pulzusszámot úgy számolja ki a készülék, hogy 220-ból kivonja életkorunkat (éveink számát). A pontos kalória számítás érdekében javasolt megadnunk maximális pulzusszámunkat (amennyiben ismert).

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a -t vagy a -t.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** pontot.
3. Válasszuk ki a készülékünket.
4. Válasszuk a **Felhasználói beállítások > Pulzustartományok > Futó tartományok** pontot.
5. Adjuk meg az egyes zónákra vonatkozó pulzusszámokat.
6. Adjuk meg a maximális pulzusszámot.
7. Válasszuk a **Mentés** pontot.

## 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. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez csukló alapú pulzuszámolás szükséges.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (12. 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. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Mentést**.

Egy értesítő üzenet jelenik meg az első VO2 becslés értékét mutatta. Az értesítő később mindig megjelenik, amikor VO2 értékünk növekszik.

### 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 pulzuszámolásra, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A futási VO2 max. becslések elvégzéséhez szabadtéren, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

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



| Színkód | Teljesítmény értékelése |
|---------|-------------------------|
| Bibor   | 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](http://www.CooperInstitute.org) oldalon.

## 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 percekbeni 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.

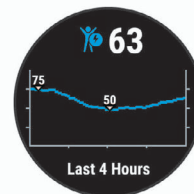
Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is.

### 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 éjjeltől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.



### Tipppek 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 serkentő anyagok (pl. koffein) szervezetünkbe történő bevitele nincsnek hatással a Body Battery szintre.

### 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. A készülék rendelkezik egy napló widgettel, melynek révén gyorsan megtekinthetjük a tevékenység adatokat.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Napló** pontot.
3. Válasszunk az **Ez a hét** és az **Előző hetek** pontok között.
4. Válasszunk egy tevékenységet.
5. A **DOWN** gombbal további részleteket tekinthetünk meg az adott tevékenységről.

### Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Napló > Opciók**-at.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
  - A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.

**NE FELEDJÜK!** Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

### Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Napló > Összesítések**et.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a **heti** és **havi** összesítés közül.

### Adatkezelés

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

### Fájlok törlése

#### Figyelem!

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

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

**MEGJEGYZÉS!** Apple számítógép használata esetén a *Kuka* mappa kiürítésekor törölnönek 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.

1. Végezzük el a következő műveletet:
  - Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonság eltávolítása** ikonra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.
  - Apple számítógépeknél válasszuk ki a készüléket majd válasszuk a **Fájl > Eltávolít** pontot.
2. Húzzuk ki az USB-kábelt a készülékből és a számítógépből is.

### Garmin Connect

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

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

**Adatok kiemlése:** Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, 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. pulzuszámoló 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.

## Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

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

1. Hozzuk a készüléket és okostelefonunkat 3 méteres körzeten belül.
2. Bármelyik képernyőről nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.
3. Válasszuk a  pontot.
4. 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.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) oldalra.
3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.
4. Lépünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk a **Készülék hozzáadása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## ANT+ mérők

A készülék több vezeték nélküli ANT+ mérővel kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a viszonteladónknál és a Garmin ügyfélszolgálaton.

## ANT+ mérő párosítása


Amikor az ANT+ 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. Szereljük fel a mérőt vagy mellkasi pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

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

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

**NE FELEDJÜK!** Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.

3. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a  > **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-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusmérőhöz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

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

## Futás a lépésszámlálólal

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd a 12. és 17. oldalon). Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadtérben futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálólal, 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 (12. és 17. oldal).

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadtéri, 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 (12. és 17. 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 (12. és 17. oldal).

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **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 (12. és 17. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet.
- Indítsuk a kerékpározást (3. o.)

## A készülék testreszabása

### 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. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Felhasználói profilt**.
3. Válasszunk egy opciót.

## 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.

Egy tevékenység használata során a beállítások, pl. az adatmezők, riasztások módosítása esetén a változtatások a tevékenység részeként kerülnek mentésre.


## Tevékenységek testreszabása

Egyéni igényeinkre szabhatjuk a beállítási lehetőségeket, az adatmezőket.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók** pontot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (egy tevékenységeknél nem mindegyik lehetőség jelenik meg):
  - Az edzések indításához, szerkesztéséhez, megtekintéséhez válasszuk az **Edzéstervek** pontot (lásd 4. oldal);
  - Az adatmezők és adatképernyők testreszabásához válasszuk az **Adatképernyők** pontot (lásd 13. oldal).
  - Az edzési riasztások állításához válasszuk a **Riasztások** pontot (13. oldal);
  - A **Körök** ponttal az új kör indításának módját állíthatjuk (13. oldal);
  - Az **Automatikus szüneteltetés** (Auto Pause) a számláló automatikus felfüggesztésének módját állíthatjuk (13. oldal);
  - A GPS ponttal kikapcsolhatjuk a GPS-t vagy módosíthatjuk a műholdas beállításokat (13. oldal).

## A megjelenített tevékenységek módosítása

A kerékpározáson és a futáson túl további tevékenységeket jeleníthetünk meg.

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a -t vagy a **...**-t.
2. Válasszuk a **Garmin eszközök** pontot.
3. Válasszuk ki a készülékünket.
4. Válasszuk a **Tevékenység beállítások > Megjelenített tevékenységek > Szerkesztés** pontot.
5. Válasszuk ki a megjeleníteni kívánt tevékenységet.
6. Válasszuk a **Kész** pontot.


## Adatképernyők testreszabása

Az edzési célokhoz, használt kiegészítőnek megfelelően módosíthatjuk az adatmezőkben megjelenő adatok típusát.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk ki az **Opciók > Adatképernyők** pontot.
3. Válasszuk egy képernyőt.
4. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatmezőket.

## Widget sor beállítása

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

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

A widget bekerül a widget sorba.

## Riasztások

Az egyes tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetők el.

## Ismétlődő riasztás beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk ki az **Opciók > Riasztások > Új hozzáadása** pontot.

4. Válasszunk az **Idő, Távolság** és **Kalória** pontok között.

5. Kapcsoljuk be a riasztást.

6. Adjuk meg az értéket.

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.

## Pulzusszám riasztás beállítása

A készülék minden alkalommal jelez, amikor pulzusszámunk egy adott célzóna vagy egyedi tartomány alsó vagy felső értékhatárát átlépi. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy jelezzen, amikor pulzusszámunk 150 bpm (szívdobbanás/perc) alá esik.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk ki az **Opciók > Riasztások > Új hozzáadása > Pulzusszám** pontot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Meglévő pulzustartomány használatához válasszuk egy pulzustartományt.
  - A felső értékhatár megadásához válasszuk az **Egyedi > Felső** pontot, és adjunk meg egy értéket.
  - Az alsó értékhatár megadásához válasszuk az **Egyedi > Alsó** pontot, és adjunk meg egy értéket.

Minden alkalommal, amikor elérjük az értéket vagy a tartomány alsó vagy felső küszöbértékét, a készülék figyelmeztet és amennyiben a hangjelzések be vannak kapcsolva, a készülék sípol vagy rezeg is.

## Kör indítása távolság alapján (Auto Lap® funkció)

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Körök > Auto Lap** pontot.

Minden alkalommal, amikor megtesszük a megadott távot, a készülék üzenet formájában megjeleníti a megtett kör idejét, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

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

## LAP gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk úgy a **BACK** gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk.

1. Nyomjuk meg hosszan a **START** gombot, majd válasszuk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk a **Opciók > Körök > Kör gomb** pontot.

Az adott tevékenység profilra vonatkozóan a gomb funkció egészen addig működésben marad, amíg külön ki nem kapcsoljuk.

## 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. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Opciók > Auto Pause > Megálláskor** pontot.

Az adott tevékenység profilra vonatkozóan a funkció egészen addig működésben marad, amíg külön ki nem kapcsoljuk.

## GPS beállítások módosítása

Alapbeállítás szerint a készülék a GPS-vevőkkel leli fel a műholdakat. További információkért a GPS-ről látogassunk el a [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) oldalra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > GPS** pontot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **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.

**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 jóvak gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

### Tevékenység figyelés beállításai

Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙** > **Tevékenység figyelés** pontot.

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

**Mozgás riasztás:** a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy óras, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha a hangjelzések engedélyezve vannak (14. oldal), 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 lépésszám cél, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc cél 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.

### 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 **⚙** > **Tevékenység figyelés** > **Állapot** > **Ki-t**.

### 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

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a számlap beállítási lehetőségeit.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. A **Kiemelő szín** opciót választva kiválaszthatjuk a számlap domináns színeit.
6. Válasszuk az **Alkalmaz** pontot.

### Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel az [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Válasszuk a **Connect IQ** funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Rendszerbeállítások

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙** > **Rendszer** pontot.

**Nyelv** – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

**Pontos idő** – idő beállítások (15. o.)

**Háttérvilágítás** – háttérvilágítás beállítása (14. 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 időszakokra a *ne zavarj* mód automatikusan bekapcsol (6. 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 (14. oldal).

**Mértékegységek** – mértékegységek beállítása (14. oldal).

**Szoftverfrissítés** – a Garmin Express programon vagy a Garmin Connect alkalmazáson keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük (16. oldal).

**Alapbeállítások visszaállítása** – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése (17. oldal).

### Idő beállítása

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

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

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

### Időzőnák

Minden alkalommal, amikor bekapcsoljuk a készüléket és a készülék műholdas kapcsolatot létesít, vagy az okostelefonnal szinkronizáljuk az adatokat, a készülék automatikusan megállapítja, hogy melyik időzőnában tartózkodunk és ennek megfelelően állítja a pontos időt.

### Háttérvilágítás beállítása

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

### Hangok beállítása

Riasztás bekapcsolásakor a figyelmeztető hangjelzést valamint a gombok megnyomását kísérő hangot állíthatjuk be.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙** > **Rendszer** > **Hangok** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak között:
  - A **Gomb hangok** opcióval a gombokat kísérő hangokat kapcsolhatjuk be és ki.
  - A **Riasztás hangok** opcióval a riasztás figyelmeztető jelzését kísérő hangot állíthatjuk be.
  - A **Rezgés** opcióval a rezgést kapcsolhatjuk be és ki.
  - A **Gomb rezgés** ponttal a gomb lenyomást kísérő rezgést engedélyezhetjük.

### Tempó és sebesség közötti választás

A tempó vagy sebesség adatmezőkben megjelenő információ típusát adhatjuk meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙** > **Rendszer** > **Jelleg** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

### Mértékegység beállítása

A távolság mértékegységeit adhatjuk meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙** > **Rendszer** > **Mértékegységek** pontot.
3. Válasszunk a **Kilométer** és a **Mérföld** között.

## Óra

### A pontos idő kézi beállítása

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

### Ébresztés törlése

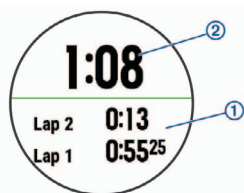
1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Ébresztőóra**-t.
3. Válasszuk ki egy ébresztést.
4. Válasszuk a **Törlés** pontot.

### Visszaszámláló időzítő

1. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **Időzítő**.  
**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 a **Számláló 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 egy opciót.
7. Mentsük a rögzített időt a naplóban tevékenységként (nem kötelező).

## Készülék információk

### Készülékinformációk megtekintése

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

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙** > **Névjegy** pontot.

## Készülék töltése

### Vigyázat!

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

### Figyelem!

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

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 15. oldal).

A készüléket úgy is feltölthetjük, hogy az USB kábelt egy a Garmin által engedélyezett hálózati tápegységhez 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 töltőből.

## 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, ütések, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

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

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](http://www.garmin.com/fitandcare) oldalt.

## Szíjak cseréje

A készülék szíjait más Forerunner szíjra átcsereélhetjük. További információkért a kiegészítőkkal kapcsolatban forduljon a Garmin ügyfélszolgálatához, viszonteladóhoz.

1. Egy csavarhúzóval lazítsuk ki a csavarokat.



2. Vegyük ki a csavarokat.
3. Óvatosan vegyük le a szíjakat.
4. Igazítsuk be az új szíjakat.
5. Csavarhúzóval csavarozzuk vissza a csavarokat.

## Műszaki adatok

### Forerunner műszaki adatai

|  |  |
|--|--|
| Akku típusa                                | Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor.  |
| Akkumulátor által biztosított működési idő | Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzuserősítéssel legfeljebb 7 nap.<br>GPS-módban legfeljebb 13 óra. |
| Üzemi hőmérséklet                          | -20°C ... +60°C  |
| Töltési hőmérséklet                        | 0°C ... 45°C   |
| Vezetéknélküli rádiófrekvencia             | 2.4 GHz @ +2dBm névleges   |
| Vízállóság                                 | Úszás során hordható – 5 ATM*  |

\*A készülék 50 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://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:

- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;
- Termékregrisztráció

### Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal (3. oldal).

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül (12. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, a Garmin Connect Mobile alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre. A frissítés akkor megy végbe, amikor nem használjuk aktívan a készüléket. Amikor a frissítés lefutott, a készülék újraindul.

### Garmin Express telepítése

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

### Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül

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

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

## További információk

- A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.

## Tevékenység figyelés

A [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) oldalon fontos tudnivalókat találhatunk a tevékenység figyelés mérési pontosságáról.

## 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, taposáskor – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

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

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

1. Válasszunk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (12. oldal);
- A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (12. 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](http://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.

A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.
- Vigyük a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

## Készülék újraindítása lefagyás esetén

Amennyiben a készülék gombnyomásra, érintésre nem reagál, újra kell indítanunk.

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot legalább 15 másodperc hosszan. A készülék kikapcsol.



- 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.

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

- Válasszuk a **⚙** > **Rendszer** > **Visszaállítás** pontot.

- 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 törlése** pontot.

## A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
- Görgessük le a lista aljáig, az utolsó előtti elemig, majd ezt válasszuk ki.
- Válasszuk ki a lista első elemét.
- Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

## Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

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

## A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Amennyiben 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
- Az Apple okoskészüléket használunk, a Forerunner készüléket ajánlatos az okostelefon Bluetooth beállításából is eltávolítani.
- Amennyiben új okostelefont vásároltunk, arról az okostelefonról, amelyet már nem kívánunk használni, töröljük le a Garmin Connect alkalmazást.
- 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 tartsuk lenyomva a **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙** > **Telefon** > **Telefon párosítása** pontot.

## Szabadtéren is használhatom a kardió tevékenységet?

Szabadtéren használhatjuk a kardió tevékenységet és bekapcsolhatjuk a GPS-vevőt.

- Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Kardió > Opciók > GPS** pontot.
- Válasszuk egy opciót.
- Menjünk ki a szabadtérbe, majd várjuk meg, amíg a készülék műholdakat keres.
- A **START** gombbal indítsuk a tevékenység számlálót.

A kiválasztott tevékenységre vonatkozóan a GPS-vevő egészen addig bekapcsolva marad, amíg azt ki nem kapcsoljuk.

## Tippek meglévő Garmin Connect felhasználók számára

- A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **☰** vagy a **⋮** gombot.
- Válasszuk a **Garmin eszközök > Készülék hozzáadása** pontot.

## 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 (14. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (8. oldal).
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést (14. oldal).

- Olyan Connect IQ óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.  
Pl. válasszuk másodperc mutató nélküli számlapot.
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (7. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (9. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (8. oldal).

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

## 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 csatlakozik egymáshoz.

- Párosítás közben 10 méteres körzetben belül ne legyen másik ANT+ mérő.
- Pulzuszám mérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.  
A pulzuszám mérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
- Nyomjuk le hosszan az **UP** -t.
- Válasszuk a **⚙** > **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
- Válasszuk 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.

## Adattípusok

**Átlag tempó** – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

**Átlagsebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

**Kalóriaszám** – Az elégetett kalória összmenyisége.

**Köridő** – Az aktuális kör stopperideje.

**Körsebesség** – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

**Körtávolság** – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

**Körtempó** – Az aktuális kör átlagos tempója.

**Lépések** – Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

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

**Pedalütem** (futás) – Percenkénti lépések száma (bal és jobb).

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

**Pulzusszám** – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Pulzuszám mérő 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.

**Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

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

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

**Tempó** – Az aktuális tempó.

## VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

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

## Gumiabroncs méretek és kerületek

A 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 × 1.75          | 1515       |
| 20 × 1-3/8         | 1615       |
| 22 × 1-3/8         | 1770       |
| 22 × 1-1/2         | 1785       |
| 24 × 1             | 1753       |
| 24 × 3/4 cső       | 1785       |
| 24 × 1-1/8         | 1795       |
| 24 × 1.75          | 1890       |
| 24 × 1-1/4         | 1905       |
| 24 × 2.00          | 1925       |
| 24 × 2.125         | 1965       |
| 26 × 7/8           | 1920       |
| 26 × 1-1.0         | 1913       |
| 26 × 1             | 1952       |
| 26 × 1.25          | 1953       |
| 26 × 1-1/8         | 1970       |
| 26 × 1.40          | 2005       |
| 26 × 1.50          | 2010       |
| 26 × 1.75          | 2023       |
| 26 × 1.95          | 2050       |
| 26 × 2.00          | 2055       |
| 26 × 1-3/8         | 2068       |
| 26 × 2.10          | 2068       |
| 26 × 2.125         | 2070       |
| 26 × 2.35          | 2083       |
| 26 × 1-1/2         | 2100       |
| 26 × 3.00          | 2170       |
| 27 × 1             | 2145       |
| 27 × 1-1/8         | 2155       |
| 27 × 1-1/4         | 2161       |
| 27 × 1-3/8         | 2169       |
| 29 × 2.1           | 2288       |
| 29 × 2.2           | 2298       |
| 29 × 2.3           | 2326       |
| 650 × 20C          | 1938       |
| 650 × 23C          | 1944       |
| 650 × 35A          | 2090       |
| 650 × 38B          | 2105       |
| 650 × 38A          | 2125       |
| 700 × 18C          | 2070       |
| 700 × 19C          | 2080       |
| 700 × 20C          | 2086       |
| 700 × 23C          | 2096       |
| 700 × 25C          | 2105       |
| 700C cső           | 2130       |
| 700 × 28C          | 2136       |
| 700 × 30C          | 2146       |
| 700 × 32C          | 2155       |
| 700 × 35C          | 2168       |
| 700 × 38C          | 2180       |
| 700 × 40C          | 2200       |
| 700 × 44C          | 2235       |

| Gumiabroncs mérete | Hossz (mm) |
|--------------------|------------|
| 700 × 45C          | 2242       |
| 700 × 47C          | 2268       |

## 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](mailto:support@navigate.hu) email címre.