

Használati útmutató

Tartalom

Bevezető	1	Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása.....	9
Kezelőgombok	1	Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása	9
Állapotjelző ikonok.....	1	HRM-Swim pulzuszmérő.....	9
Készülék beállítása.....	1	Pulzuszmérés úszás közben.....	9
Tevékenységek és alkalmazások	1	Pulzuszmérő méretre igazítása.....	9
Indulhat a futás.....	1	Mellkasi pulzuszmérő felvétele.....	9
Tevékenység indítása.....	1	Tipppek a HRM-Swim kiegészítő használatához.....	10
Tipppek a tevékenység rögzítéséhez.....	2	Pulzuszmérő ápolása.....	10
Tevékenység leállítása.....	2	HRM-Tri mérő.....	10
Egyedi tevékenység létrehozása.....	2	Úszás medencében.....	10
Beltérben végzett tevékenységek.....	2	Pulzuszmérő felvétele.....	10
Futópadon megtett távolság kalibrálása.....	2	Adattárolás.....	10
Szabadtéri tevékenységek.....	2	Pulzuszmérő gondozása.....	10
Multisport tevékenység.....	2	Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén.....	10
Úszás.....	3	Futás dinamika.....	10
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata.....	3	Edzés a futás dinamika alapján.....	10
Sí lesiklások megtekintése.....	3	Színskála és futás dinamikai adatok.....	11
Golfozás.....	3	Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg.....	11
Hangjelzések lejátszása tevékenység közben.....	4	Teljesítmény mérések.....	11
Edzés	4	Teljesítmény értesítések kikapcsolása.....	11
Edzéstervek.....	4	Teljesítmény mérések automatikus érzékelése.....	11
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése.....	4	Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása.....	11
Edzés indítása.....	5	VO2 max. becslések.....	11
Edzésnaplár.....	5	Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció.....	12
Váltott ütemű edzések.....	5	Becsült versenyzők megtekintése.....	12
Virtuális edzőpartner használata.....	5	Edzési hatások.....	12
Edzési cél beállítása.....	5	Erőnléti állapot.....	12
Edzési cél elvetése.....	5	Laktátküszöb.....	12
Verseny egy korábbi tevékenység ellen.....	5	FTP becslés lekérése.....	13
Személyes rekordok.....	6	Edzési állapot.....	13
Személyes rekordok megtekintése.....	6	Edzési állapot szintek.....	13
Személyes rekord visszaállítása.....	6	Edzési terhelés.....	14
Személyes rekordok törlése.....	6	Regenerálódási idő.....	14
Összes személyes rekord törlése.....	6	Regenerálódási pulzusszám.....	14
Szegmensek.....	6	Pulzoximéter	14
Strava™ szegmensek.....	6	Pulzoximéter widget megtekintése.....	15
Verseny egy szegmens ellen.....	6	Pulzoximéteres alvásfelügyelet bekapcsolása.....	15
Szegmens adatok megjelenítése.....	6	Egész napos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása.....	15
Futás a ütemmérővel (metronómmal).....	6	Tipppek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén.....	15
Kijelző kivetítő mód.....	6	Pulzusszám ingadozás és stressz szint.....	15
Felhasználói profil beállítása.....	6	Body Battery.....	15
Edzési célok.....	7	Body Battery widget megtekintése.....	15
Tudnivalók a pulzustartományokról.....	7	Tipppek pontosabb Body Battery adatokért.....	15
Teljesítménytartományok beállítása.....	7	Okos funkciók	16
Tevékenység figyelés	7	Okostelefon és a készülék párosítása.....	16
Automatikus cél funkció.....	7	Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára.....	16
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv.....	7	Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása.....	16
Alvás figyelés mód.....	7	Hangos jelentések lejátszása futás közben.....	16
Automatikus alvás figyelő mód használata.....	8	Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók.....	16
Automatikus alvás figyelő mód használata.....	8	Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra.....	16
„Ne zavarj!” mód használata.....	8	Elvesztett telefon megkeresése.....	16
Intenzitás percek.....	8	Widgetek (információs ablakok).....	17
Intenzitás percek számítási alapja.....	8	Widgetek megtekintése.....	17
Garmin Move IQ™ események.....	8	Vezérlő menü beállítása.....	17
Tevékenység figyelés beállításai.....	8	Időjárás widget megtekintése.....	17
Tevékenység figyelés kikapcsolása.....	8	Zene vezérlő megtekintése.....	17
Pulzusmérés funkciók	8	Connect IQ funkciók.....	17
Csukló alapú pulzusszám-mérés.....	8	Connect IQ funkciók letöltése számítógépről.....	18
Karóra viselése és a pulzusszám mérése.....	8	Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók.....	18
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén.....	8	Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz.....	18
Pulzusszám widget.....	9	Biztonsági és nyomon követési funkciók	18
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé.....	9	Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása.....	18
		Asszisztencia.....	18
		Balesetfelismerés be- és kikapcsolása.....	18
		Csoport követés indítása.....	18
		A csoport követés használatát segítő tipppek.....	18
		Zene	19
		Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	19
		Spotify®.....	19
		Audio tartalom letöltése a Spotify-ról.....	19
		Személyes audio tartalmak letöltése.....	19
		Letöltött zenék hallgatása.....	19
		Zenelejátszás vezérlő.....	19
		Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról.....	19
		Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával.....	19
		Garmin Pay	19

GarminPay pénztárca beállítása	19	Iránytű beállítások	28
Fizetés óra segítségével	19	Magasságmérő beállítása	28
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához	20	Barométer beállítása	28
Garmin Pay pénztárca kezelése	20	Xero helyzetmeghatározó beállítások	28
Garmin Pay jelszó megváltoztatása	20	Rendszerbeállítások	29
Napló.....	20	Idő beállítása	29
Napló használata	20	Háttérvilágítás beállítása	29
Multisport napló	20	Gomb funkciók beállítása	29
Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése	20	Mértékegység beállítása	29
Összesített adatok megtekintése	20	Óra	29
Kilométerszámláló használata	20	Ébresztő beállítása	29
Napló törlése	20	Ébresztés törlése	29
Garmin Connect	21	Visszaszámláló időzítő	29
Garmin Connect használata a számítógépen	21	Stopper használata	29
Adatkezelés	21	A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel	30
Fájlok törlése	21	Idő kézi beállítása.....	30
Navigáció.....	21	VIRB távvezérlő funkció	30
Pályák	21	A VIRB akciókamera vezérlése	30
Pálya létrehozása és követése a készüléken.....	21	A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt	30
Körutazás létrehozása	21	Készülék információk.....	30
Aktuális pozícióknak mentése	22	Készülékinformációk megtekintése	30
Mentett hely szerkesztése	22	E-címke szabályozási és megfelelőségi információk	30
Navigáció cél felé	22	Készülék töltése	30
Navigáció érdekes helyhez.....	22	Tipppek a készülék töltéséhez	30
Érdekes helyek	22	Műszaki adatok.....	31
Mutat és megy navigáció	22	Forerunner műszaki adatai.....	31
Navigáció a kiindulási pontba	22	HRM-Tri és HRM-Swim pulzuszámoló műszaki adatai.....	31
Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához.....	22	Tisztítás, ápolás	31
Ember a vízben (MOB) navigáció.....	22	Tisztítás	31
Navigáció leállítása.....	22	Elemcsere a HRM-Swim és HRM-Tri pulzuszámolóban	31
Térkép	23	Szíjak cseréje	31
Pásztázás a térképen	23	Hibaelhárítás	32
Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen.....	23	Terméktámogatás, frissítések.....	32
Navigáció a Körülöttem funkcióval	23	Garmin Express telepítése	32
Pásztázás a térképen	23	További információk.....	32
Térképi beállítások	23	Tevékenység figyelés	32
Magasságmérő és barométer.....	23	A napi lépésszám nem jelenik meg.....	32
Iránytű.....	23	A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik	32
Navigációs beállítások.....	23	A készüléken és a Garmin Connect fiókban	
Térkép funkciók beállítása.....	23	a lépésszám nem egyezik	32
Pálya mutató	23	A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik	32
Célirány jelző pont.....	24	Az intenzitás perc adat villog.....	32
Navigációs riasztások.....	24	Műholdas kapcsolat létesítése	32
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők	24	GPS-vétel minőségének javítása	32
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása.....	24	Készülék újraindítása lefagyás esetén	32
Lépésszámláló.....	24	Gyári beállítások visszaállítása	32
Futás a lépésszámlálóval	24	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül	32
Lépésszámláló kalibrálása	24	Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül.....	33
Lépésszámláló kalibrálása manuálisan.....	24	A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg.....	33
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása	24	Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?	33
Sebesség- és pedálütemméről használata	24	A telefon nem csatlakozik a készülékhez	33
Edzés teljesítménymérővel.....	24	Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása	33
Elektronikus váltó használata	24	A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan.....	33
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára	25	ANT+ mérő manuális párosítása	33
tempe.....	25	Bluetooth funkciók mérő használata a karórával	33
A készülék testreszabása	25	A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat.....	33
Tevékenység lista testreszabása.....	25	Függelék.....	33
Widget sor beállítása	25	Adattípusok.....	33
Tevékenység beállítások	25	VO2 Max. szabványosított besorolások	36
Adatképernyők testreszabása	25	FTP besorolások	36
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez.....	26	Gumiabroncs méretek és kerületek.....	36
Riasztások.....	26	Piktogramok jelentése	37
Tevékenység térképi beállításai	26		
Útvonaltervezési beállítások.....	26		
Auto Lap funkció.....	26		
Kör befejezését jelző üzenet testreszabása.....	26		
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció	26		
Automatikus emelkedés funkció.....	27		
3D-s sebesség és távolság	27		
Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés).....	27		
GPS beállítások módosítása	27		
Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása	27		
Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása.....	27		
Csoport követés beállítások	27		
Óra számlap beállítások	28		
Óra számlap személyre szabása	28		
Mérők beállításai	28		

Bevezető

Vigyázat!

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

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

Kezelőgombok



① LIGHT	Röviden lenyomva bekapcsoljuk a készüléket, illetve a háttérvilágítást be- és kikapcsoljuk. Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.
② START STOP	Tevékenység indítása, leállítása. Menüopció kiválasztása, vagy üzenet elfogadása.
③ BACK	Új kör indítása, pihenő szakasz beiktatása, váltás a következő sportágra. Visszalépés az előző képernyőre.
④ DOWN	Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. Hosszan lenyomva, bármely képernyőről, a zene beállítások jelennek meg.
⑤ UP	Léptetés a widgetek, menük közötti üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

Állapotjelző ikonok

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

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

Készülék beállítása

A Forerunner funkcióinak teljes körű kihasználása érdekében végezzük el az alábbiakat.

- Párosítsuk okostelefonunkat a Garmin Connect™ alkalmazással (16. oldal).
- Állítsuk be a biztonsági funkciókat (18. oldal).
- Végezzük el a zene beállításokat (19. oldal).

- Állítsuk be a Wi-Fi hálózatot (18. oldal).
- Állítsuk be a Garmin Pay™ pénztárcánkat (19. oldal).

Tevékenységek és alkalmazások

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

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket (lásd a 17. oldalon). További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitnesz metrikus pontosságú adatokról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalon.

Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (30. oldal).

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



5. A futás végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Folytat** ponttal tovább fut a számláló.
- **Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. A futást kiválasztva összegző képernyő jelenik meg.



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

Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges). Ha van opcionális vezeték nélküli kapcsolattal működő mérőnk, párosíthatjuk azt a Forerunner készülékhez (24. oldal).

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.
MEGJEGYZÉS! A kedvenceként megjelölt tevékenységek a listán elsőként jelennek meg (25. oldal).
3. Válasszunk a lehetőségek közül:
 - Válasszunk egy tevékenységet a kedvenceink közül.
 - Válasszuk a pontot. Válasszuk a kívánt tevékenységet a kibővült listából.
4. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, ahol szabad rálátás van az égre.
5. Várjunk meg, amíg megjelenik a **GPS** ikon.


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 FELEDJÜNK! A **DOWN** gomb lenyomásával tevékenység közben megjeleníthetjük a zene beállításokat.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (30. oldal).
- Kör rögzítéséhez nyomjuk meg a  gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

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

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

• A **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék a legrövidebb útvonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.

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

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

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

Egyedi tevékenység létrehozása

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

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

Beltérben végzett tevékenységek

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

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

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetőek, kivéve, ha egy külön megvásárolható

mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

Futópádon megtett távolság kalibrálása

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

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

A készülék jelzi, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Kalibrálás & Mentés > Igen** pontot.

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek például a futásra, kerékpározásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és az evezés tevékenység, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (lásd 2. o.).


Multisport tevékenység

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, például a triatlon, vagy futás-úszás. Multisport tevékenység során egyik sportágból a másikba válthatunk, és láthatjuk a többféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

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

Triatlon edzés

Triatlon edzésen történő részvétel esetén a triatlon tevékenységet választva könnyen válthatunk a sportágak között, ezzel külön mérhetjük az egyes sportágak idejét, majd együtt menthetjük el a teljes tevékenységet.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Triatlon** pontot.
2. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
3. Az egyes sportág váltások kezdeténél és végén mindig nyomjuk meg a  gombot.


A triatlon tevékenység profilnál a váltást kezelő funkció igény szerint be- és kikapcsolható.
4. Az edzés végén nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Multisport tevékenység létrehozása


1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáadás > Multisport** pontot.
2. Válasszunk egy multisport tevékenység típust, majd nevezzük el.

Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység néven mentjük el, a név egy sorszámot kap, pl. Triatlon (2).
3. Válasszunk legalább két tevékenység profilt.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
 - A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.
5. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Tippek triatlonozáshoz, multisport tevékenységekhez

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

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

- Amennyiben szükséges, a  gomb megnyomásával indítsuk a következő tevékenységre.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Úszás

Figyelem!

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

NE FELEDJÜK! A készülék kompatibilis a HRM-Tri™ és a HRM-Swim™ mellkasi pulzusmérő kiegészítővel (lásd a 9-10. oldalon).

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A nyílt vizen történő úszás során a SWOLF 25 méteres távolságban mérődik. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, ahol a golfozáshoz hasonlóan minél alacsonyabb a pontszám, annál hatékonyabb az úszás.

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között. Az úszásnem a hossz végén kerül megállapításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd a 25. oldalon).

FREE: szabadstílus.

BACK: hátúszás.




BREAST: mellúszás.

FLY: pillangóúszás.

MIXED: egy közön belül több, mint egy úszásnem.

DRILL: Drill-napló használata esetén.



Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak. Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. A  gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a Medence méret pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.
- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a  gombot.
A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a  gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.

Pihenők beiktatása medencei úszásnál

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




NE FELEDJÜK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a  gombot.
A kijelző fekete alapon fehér szövegre vált, és a pihenő képernyő jelenik meg.
2. A pihenő szakaszban a **DOWN** vagy **UP** gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (nem kötelező).
3. A  gombot lenyomva folytatjuk az úszást.
4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

Edzés a drill naplóval


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

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

2. A  gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a  gombot.
A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.
A távolság lépésközlők a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a  gombot.
 - Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Sí lesiklások megtekintése

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

1. Kezdjük meg a lesiklást.
2. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
3. Válasszuk a **Futások megtekintése** parancsot.
4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.
A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes süllyedést.

Golfozás

Golfozás előtt bizonyosodjunk meg róla, hogy az eszköz fel van töltve (30. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Golf** pontot.
2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Az elérhető pályák közül válasszuk ki a kívánt pályát.
4. Amennyiben szükséges, adjuk meg üti távolságunkat.
5. Az **Igen** választva rögzítjük a pontszámokat.
6. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válthatunk a lyukak között.
Amikor a következő lyukhoz települünk, a készülék automatikusan végrehajtja a váltást.
7. A játék végén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Kör lezárása > Igen-t**.

Lyuk adatok

A készülék a green elejének és végének a távolságát, valamint a kiválasztott zászló helyzetét számolja ki.



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

Zászló áthelyezése

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

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Zászlót áthelyez** pontot.
2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal mozgathatjuk a zászlót.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot.

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

Ütéstávolság mérés

Mielőtt a készülék automatikusa érzékelni és mérni tudná az ütéseket, be kell kapcsolnunk a pontszámok követését.

A készülék automatikus ütészérezelő és rögzítő funkcióval rendelkezik. Ahányszor a golfpályán ütést hajtunk végre, a készülék rögzíti az ütéstávolságot, amelyet mi később megtekinthetünk.

TIPP! Az automatikus ütészérezelés, ha a készüléket domináns csuklónkon viseljük és a labdát megfelelően ütjük meg. A gurításokat a készülék nem érzékeli.

1. Golfozás közben nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Ütémérés** pontot.

Megjelenik az utolsó ütéstávolságunk.

MEGJEGYZÉS! A távolság automatikusan lenullázódik, amikor újat ütünk, gurítunk a green-en, vagy tovább lépünk a következő lyukhoz.

2. A **DOWN** gomb lenyomásával megtekinthetjük az összes rögzített ütéstávolságot.

Layup és dogleg távolságok

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

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

Az egyes layup eléréséig láthatjuk a layupot és az ahhoz tartozó távolságot.

NE FELEDJÜK! Ahogy megtesszük ezeket, a távolságok törlődnek a listából.

Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Eredménylap** pontot.

Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.

2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A **START** gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal adjuk meg a pontszámot.

Az összpontszám frissítésre kerül.

Pontszámok módosítása

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Eredménylap** pontot.
2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A **START** gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk az adott lyuk pontszámát.

Az összpontszám frissítésre kerül.

TruSwing™ funkció

A TruSwing funkció a TruSwing készülékkel rögzített mérési adatok megjelenítésére szolgál. TruSwing készülék beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Golf távolságmérő használata

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

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

Statisztikák nyomon követése

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

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot.
2. A tevékenység beállításokban a **Statisztika követés** pontot kiválasztva bekapcsoljuk a statisztika nyomonkövetését.

Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

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

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció nem minden tevékenységgel érhető el.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Hangjelzések** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

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

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

- **Tempó/Sebesség jelzés** – hangjelzések személyre szabása tempó és sebesség információk alapján.
- **Szívritmus jelzés** – hangjelzések személyre szabása szívritmus információk alapján.
- **Teljesítmény jelzés** – hangjelzések testreszabása teljesítmény adatok alapján.
- **Időmérő események** – hangjelzések bekapcsolása időmérő be- és kikapcsolása esetén, beleértve az AutoPause® funkciót is.
- **Tevékenység jelzés** – a tevékenység jelzések hangjelzésként történő lejátszása.
- **Dialektus** – hangjelzések nyelvének vagy dialektusának megváltoztatása.

Edzés

Edzéstervek

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

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

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

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

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
 - Lépjünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
2. Hozzuk létre, majd mentjük el az új edzést.
3. Válasszuk az **📱** ikont, vagy kattintsunk a **Send To Device** (küldés a készülékre) parancsra.
4. 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. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszuk egy edzéstervet.
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 megjegyzéseket (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 szerep-

lő edzést. Az ütemezett edzés eltávolva marad a készüléken, akár végrehajjuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot). Keressünk ki egy edzésprogramot a Garmin Connecten, ütemezzük az edzéseket, pályákat, majd töltjük le a teljes programot a készülékre.

1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.
2. A Garmin Connect fiókunkban válasszuk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
3. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.
4. Válasszuk a **> Edzések letöltése készülékre** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Váltott ütemű edzések

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

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszuk a **Távolság, Idő és Megnyitás** (nyitott) lehetőségek közül.
TIPP! A **Megnyitás** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
6. Amennyiben szükséges, az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszuk a **Távolság, Idő és Megnyitás** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a **✓**-t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. 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. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
 4. Válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Edzés indítást**.
 5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
 6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **↻** gombot az első éles szakasz indításához.
 7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítás

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

Virtuális edzőpartner használata

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk tevékenységet.

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



Edzési cél beállítása

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

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

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

Edzési cél elvetése

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

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

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

NE FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységben**-t.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
 - A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.
6. Válasszuk ki a tevékenységet.
A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
7. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Mentést**.

Személyes rekordok

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

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

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord megtekintése-t**.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

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

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **≡** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Szegmensek

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

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

Strava™ szegmensek

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

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a www.strava.com oldalon).

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

Verseny egy szegmens ellen

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

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

1. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Kezdjük meg a futást vagy a kerékpározást.
Amikor egy szegmenshez közeledünk, üzenet figyelmeztet. Ezután megkezdhetjük a szegmens mentén történő versenyt.
4. Kezdjük el versenyezni a szegmens mentén.

Egy üzenet jelzi, amikor a szegmens befejeződött.

Szegmens adatok megjelenítése

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Szegmensek** pontot.
5. Válasszuk ki a szegmenst.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Térkép** – szegmens megtekintése a térképen.
 - **Magassági grafikon** – szegmens magassági grafikonjának megtekintése.
 - **Versenyyidő** – az eredménytábla mutatja a szegmens vezető versenyyidejét, átlagsebességét vagy átlag tempóját.

Futás a ütemmérővel (metronómmal)

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

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

Kijelző kivetítő mód

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

Felhasználói profil beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Felhasználói profilt**.
3. Válasszunk egy opciót.

Edzési célok

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

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

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. Hűvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

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

Pulzustartományok beállítása

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

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

Pulzustartományok automatikus beállítása

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

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

Teljesítménytartományok beállítása

A tartományok nem, súly és átlagos teljesítmény szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Amennyiben ismerjük funkcionális küszöb teljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban.

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil > Teljesítménytart. > Ez alapján** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
4. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
5. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.

6. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjuk meg egy minimális teljesítmény értéket.

Tevékenység figyelés

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

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

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitnessz metrikus pontosságáról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kítűzött cél **1** 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 **Mozgij!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmessel bővül ki.

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

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításai között megadhatjuk a normál alvási időnket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. A Garmin Connect fiókban 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 (8. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (16. 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** (29. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált.

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

Intenzitás percek

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

A készülék figyeli tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összeíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egy olyan módon, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitás percek számítási alapja

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

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

Garmin Move IQ™ események

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

Tevékenység figyelés beállításai

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

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

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

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

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

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

Tevékenység figyelés kikapcsolása

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

1. Az óra számlápon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenység figyelés > Állapot > Ki** pontot.

Pulzuszám mérés funkciók

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

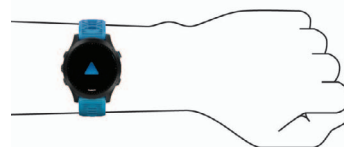
Az alapértelmezett widget sorban számos pulzuszámmal kapcsolatos funkció érhető el.

	Aktuális pulzusszámunk percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az elmúlt négy óras intervallumot lefedő pulzusszám grafikon, kiemelve az aznapi legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámot.
	Aktuális stressz-szint. A készülék inaktivitás, nyugodt időtöltés során méri a pulzusszámban bekövetkezett változásokat a stressz-szint becsléséhez. A kisebb érték alacsonyabb stresszt jelent.
	Aktuális Body Battery™ energiaszint. A készülék az alvásidő, stressz és tevékenységi adatok alapján kiszámítja aktuális energiatartalékainkat. A magasabb érték több energiát jelent.
	Vérünk aktuális oxigéntelítettségi szintje. Ha ismerjük az oxigéntelítettségi szintünket, könnyebben láthatjuk, testünk hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. MEGJEGYZÉS! A pulzoxi-méter érzékelő a készülék hátulján található.

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. Pulzoximéter méréshez mozdulatlanok kell lennünk.



FONTOS! Az érzékelő a karóra hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- További információkat lásd a *Javaslatok irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén* szakaszban (8. oldal).
- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén

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

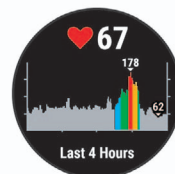
- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszám mérőt.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosan.
- A tevékenység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

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

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



2. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi 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 a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzusszám leadása** pontot.

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

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


3. Párosítsuk a 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**.

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

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

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

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

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

2. Válasszuk az **Opciók > Állapot > Ki** pontot.

HRM-Swim pulzusmérő

Pulzusmérés úszás közben

NE FELEDJÜK! Úszás közben a csukló alapú pulzusmérés nem alkalmazható.

A HRM-Tri™ és a HRM-Swim™ mellkasi pulzusmérő kiegészítők úszás közben rögzítik és tárolják a pulzusszám adatokat. A pulzusszám adatok mindaddig nem jelennek meg a kompatibilis Forerunner készüléken, amíg a pulzusmérő a víz alatt van.

Ahhoz, hogy az úszást követően a párosított Forerunner készüléken megtekinthessük a tárolt pulzusszám adatokat, a tevékenységet a számlálóval követve el kell indítanunk. A pihenő szakaszok során, amikor kijövünk, kiemelkedünk a vízből, a pulzusmérő elküldi az adatokat a Forerunner készülék felé.

Amikor elmentjük a számlálóval kísért úszási tevékenység adatait, a Forerunner készülék automatikusan letölti a tárolt pulzusszám adatokat. Eközben a pulzusmérőnek a víz felett kell lennie, aktívan működnie kell, és 3 méterre távolságon belül kell lennie a Forerunner készülékhez.

Úszás medencében

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Úszás medencében** pontot.

2. Adjuk meg egy szabványos medence méretet, vagy adjunk meg egy egyedi méretet.

3. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.

A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.

4. Kezdjük el úszni.

A készülék automatikusan rögzíti az úszási közöket és a hosszokat.

5. Az **UP** és **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (amennyiben elérhetők).

6. Pihenés során nyomjuk meg a  gombot a számláló felfüggesztéséhez.

7. A  lenyomásával indítsuk újra a számlálót.

8. Az úszás befejeztével nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Úszás nyílt vízen

A készüléket nyílt vízi úszáshoz is használhatjuk. Ilyenkor a távolság, tempó és csapásebesség adatokat rögzíthetjük. Az alapértelmezett nyílt vízi úszás tevékenységet további adatképernyőkkel bővíthetjük (25. o.).

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Úszás nyílt vízen** pontot.

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

3. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.

A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.

4. Az úszás befejeztével nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Pulzusmérő méretre igazítása

Az első, HRM-Swimmel kísért úszás előtt fordítsunk időt a mérő megfelelő méretre igazításához. A mérő annyira szorosan kell illeszkedjen mellkasunkra, hogy a medence falától történő elrugaszkodás során a helyén maradjon.

• Válasszuk ki az egyik pánt toldót, ezt akasszuk a mérő rugalmas végéhez.

A készülékhez három toldó is jár az eltérő mellkasi kerületek lefedése céljából.

TIPP! Normál testalkat, póló méret esetén (az M és XL méretek között) a közepes méretű toldó a megfelelő.

• A mérőt hátrafelé felvéve könnyedén állíthatjuk a toldón a csúszkát.



• A mérőt előre felvéve a mérőn lévő csúszkát állíthatjuk.

Mellkasi pulzusmérő felvétele

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

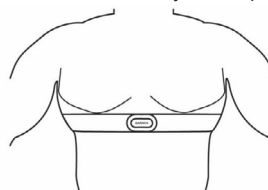
1. Válasszuk ki a megfelelő pánt toldót.

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

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



3. A pántot fűzzük át mellkasunk körül, majd a kampót bujtassuk át a hurkon.



MEGJEGYZÉS! Ügyeljünk, hogy a mosócsímke ne gyűrődjön a pánt alá.

4. Ellenőrizzük, hogy a mérő szorosan illeszkedjen mellkasunkon, azonban fontos, hogy ne legyen zavaró, ne korlátozzon a szabad mozgásban.

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

Tipppek a HRM-Swim kiegészítő használatához

• Amennyiben a medence falától történő elrugaszkodás során a mérő lecsúszik mellkasunkon, a pántot és a toldót húzzuk szorosabbra.

• Ahhoz, hogy láthatassuk a mérési adatokat, az egyes szakaszok között fel kell állnunk és mellkasunkkal (a mérővel) ki kell emelkednünk a vízből.

Pulzusmérő ápolása

Figyelem!

A pánton kicsapódó, felgyülemelő só, izzadság ronthatja a mérő mérési pontosságát.

• Minden egyes használat után öblítsük le a mérőt.

• Minden hetedik használatot követően kézzel mossuk meg a mérőt. Kis arányban tisztítószert, pl. mosogatószert használhatunk.

NE FELEDJÜK! Ne használjunk tisztítószert hígítatlanul, nagy mennyiségben, mivel ezzel kárt tehetünk a mérőben.

• Ne tegyük a mérőt mosógépbe, szárítóba.

• A mérőt lógatva vagy sík felületre kiterítve szárítsuk.

HRM-Tri mérő

A HRM-Swim használatára vonatkozó rész ismerteti, hogy az úszás során miként rögzíthetjük pulzusunkat.

Úszás medencében

Figyelem!

AMENNYIBEN a mérőt klóros, vagy egyéb vegyszerrel fertőtlenített medencében használjuk, a mérőt a vízből kivéve kézzel mossuk meg. Amennyiben a mérő ezen anyagoknak hosszú időn át ki van téve, tartósan károsodhat.

A HRM-Tri mérő elsődlegesen nyílt vízi úszáshoz való, azonban alkalmanként medencei úszáshoz is használhatjuk. Úszodai úszáshoz a mérőt úszódressz vagy triation felső alatt hordjuk. Eltérő esetben a medence falától történő elrugaszkodás során a mérő lecsúszhat mellkasunkról.

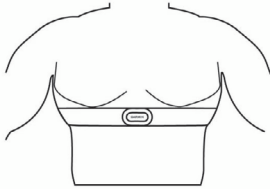
Pulzusmérő felvétele

A pulzusmérőt közvetlenül bőrünkre, mellcsontunk alá helyezzük. Elég szorosan kell illeszkedjen ahhoz, hogy a tevékenység során a helyén maradjon.

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



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



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

- A pántot fűzzük át mellkasunk körül, majd a kampót bujtassuk át a hurkon. Ügyeljünk, hogy a mosó címke ne hajoljon előre.

Miután felvettük a mérőt, az készen áll az adatok mérésére, küldésére és tárolására.

Adattárolás

A mellkasi pulzusmérő egy adott tevékenység végzése során legfeljebb 20 órányi adat tárolására képes. Amikor a pulzusmérő memóriája megtelt, a legrégibbi adatok kerülnek felülírásra.

A párosított Forerunner készüléken egy időzített tevékenységet elindítva a pulzusmérő akkor is rögzíti a pulzusszám adatokat, amikor eltávolodunk a Forerunner készüléktől. Például a pulzusszám adatokat olyan edzés vagy csapatsport üzése során is rögzíthetjük, ahol óra viselése nem megengedett. A pulzusmérő a tevékenység mentések automatikusan elküldi a tárolt pulzusszám adatokat a Forerunner számára. Az adatok feltöltése alatt a pulzusmérőnek aktívnak kell lennie, és 3 méteres távolságon belül kell lennie a Forerunner készülékhez.

Pulzusmérő gondozása

Lásd a 11. oldalon.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben irreális pulzusszám adatok jelennek meg, vagy egyáltalán nem jelennek meg adatok, tegyük a következőket:

- Vigyünk fel vizet, elektród gél az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon, de csak annyira, hogy az edzés közben ne mozduljon el. A túlhúzás is károsíthatja a pántot.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessünk a tisztításra, ápolásra vonatkozó utasításokat (11. o.)
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszilas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 Ghz-es vezeték nélküli érzékelőtől, mivel ezek interferálhatnak a pulzusmérővel. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

Futás dinamika

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

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

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

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

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

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

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

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

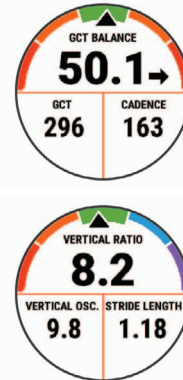
Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

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

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

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



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

Színskála és futás dinamikai adatok


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

A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át. A zöld, kék vagy lila tartományok tapasztaltabb, gyorsabb futók értékeit jelképezik. A tapasztaltabb futóknál jellegzetesebb a kisebb talaj érintési idő és függőleges arány, valamint a nagyobb lépésütem, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésütem és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A függőleges arány a függőleges kilengés és a lépéshossz hányadosa. Magassággal nem függ össze. A futási dina-

mikről a www.garmin.com/performance-data/running/ oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetőek el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennek meg

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

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

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

Teljesítmény mérések

A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzuszámolás vagy mellkasi pulzuszámolás mellett egy pár edzést végre kell hajtunk. Kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusszámmérő és teljesítménymérő szükséges.

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

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

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

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

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


Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percnél át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondíciókkal.

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

Laktákküszöb: méréséhez mellkasi pulzuszámoló szükséges. A laktákküszöb az a pont, ahol izmaink gyors fáradásba váltanak át. A készülék a tempó és a pulzusszám együttesével méri a laktát küszöbértéket.

Teljesítmény értesítések kikapcsolása


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

- Az óraszámoláson nyomjuk meg hosszan a -t.
- Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai mérések > Teljesítmény értesítések** pontot.
- Válasszuk a lehetőségek közül.

Teljesítmény mérések automatikus érzékelése


Az automata érzékelés funkció alapértelmezetten bekapcsolva van. Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot és a laktákküszöb értéket. Ha kompatibilis teljesítménymérővel van párosítva, a készülék tevékenység közben automatikusan észleli a funkcionális teljesítmény küszöb (FTP) értékünket.

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

- Nyomjuk meg hosszan a -t.
- Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai adatok > Automatikus észlelés** pontot.
- Válasszuk a lehetőségek közül.

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

- Nyomjuk meg hosszan a -t.
- Válasszuk a **Beállítások > Fiziológiai adatok > TrueUp** pontot.

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

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára 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 945 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 szabadterén, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

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



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

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történik. Részletesebben lásd a függelékben, valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzuszámolás, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használatára van szükség. Mellkasi pulzuszámoló használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd 24. oldal). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (6. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (7. oldal).

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

- Szabadterén, legalább 10 percet fussunk.
- Futást követően válasszuk a **Mentést**.
- A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és vagy csukló alapú pulzsmérőre, vagy kompatibilis mellkasi pulzsmérőre van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (24. oldal). Mellkasi pulzsmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd 24. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzsmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profil képező adatokat (6. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (7. oldal).

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

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározunk szabadterén.
2. Ezt követően válasszuk a **Mentést**.
3. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció

A környezeti tényezők, mint például a magas hőmérséklet és tengerszint feletti magasság, hatással vannak az edzéseinkre és teljesítményeinkre. Például nagy tengerszint feletti magasságon történő edzés pozitív hatással lehet az erőnlétünkre, azonban nagy magasságban előfordulhat, hogy ideiglenesen alacsonyabb VO2 max. méréseket kapunk. A Forerunner készülék akklimatizációs értesítéseket biztosít, valamint igazítja a VO2 max. becslést és edzési állapotot, amikor a hőmérséklet nagyobb, mint 22°C, a tengerszint feletti magasság pedig 800 m fölött van. Az edzési állapot widgetben nyomon követhetjük a hőmérsékleti és magassági akklimatizációkat.

MEGJEGYZÉS! A hőmérsékleti akklimatizáció funkció kizárólag GPS kapcsolattal mellett végzett tevékenységeknél érhető, csatlakoztatott okostelefonunk időjárás adataira alapozva. A teljes akklimatizáció legalább négy napos edzést igényel.

Becsült versenyidők megtekintése

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

A készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél-versenyidőket határoz meg. A készülék több hétnyi edzési adatot elemez a becült versenyidők meghatározása érdekében.

TIPPI! Ha több Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a Physio TrueUp™ funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait (lásd 11. oldal).

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

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

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

Edzési hatások

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

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

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

zötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az aerob, valamint az anaerob edzési hatásfokot adatmezőkként hozzáadhatjuk edzési képernyőinkhez, hogy a tevékenység során nyomon követhessük azokat.

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

Erőnléti állapot

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

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

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

Erőnléti állapotunk megtekintése

A funkció csukló alapú pulzsméréssel és mellkasi pulzsmérővel is működik.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (lásd a 25. oldalon).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást.
Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás, kerékpározás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

Laktátküszöb

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni a véráramban. Futás során ez az erőfeszítés, tempó egy becült mértéke. Amikor a futó átlépi ezt a küszöbértéket, hirtelen felgyorsuló ütemben kezd el fáradni. Tapasztalt futók esetén ez a küszöbérték maximális pulzusszám 90%-ánál és 10K vagy félmaraton versenytempó mellett következik be. Átlagos felkészültségű futók esetén ez a pont gyakran a maximális pulzusszám 90%-a alatti pulzusszámnál is bekövetkezik. Ismerve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig mehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg (6. oldal).

Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A méréshez mellkasi pulzsmérőre van szükség, melyet a mérés végrehajtása előtt vegyünk fel (9. o.), majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel (24. oldal).

A laktátküszöb becsléséhez a készülék felhasználja a kezdeti beállítások során megadott testalkati adatainkat, valamint a már meglévő VO2 Max. becsléseket. Amennyiben stabilan nagy intenzitással edzünk mellkasi pulzsmérés kíséretében, a készülék automatikusan meghatározza a laktátküszöb értéket.

TIPPI! Pár futást végre kell hajtánunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Amennyiben nem kapunk laktátküszöb becslést, manuálisan csökkentjük a maximális pulzusszám értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy szabadtéri, futó tevékenységet.
A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.
3. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
4. Válasszuk a **Tréning > Laktátküszöb irányított tesztet**.
5. Indítsuk a számlálót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Ahogy megkezdjük a futást, a készülék mutatja az egyes lépés időtartamokat, a cél és az aktuális pulzusszám értékeket. A mérés végeztével egy üzenet jelenik meg.

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

Amennyiben ez az első laktátküszöb becslésünk, a készülék felszólít, hogy a laktátküszöb pulzusszám alapján osszuk ki újra a pulzustartományokat. Minden egyes további laktátküszöb mérésnél a készülék rákérdez, hogy elfogadjuk vagy elutasítjuk az aktuális mérést.

FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzusról kell felvinnünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel. Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezniünk kell (11. oldal).

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

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

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

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

További információkat a függelékben találunk (36. oldal).

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

FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzusról kell felvinnünk (9. o.), valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (24. o.). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezniünk kell.

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
4. Válasszuk a **Tréning > FTP irányított mérés** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

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

Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a színskálán belül egy megjelölt színeként.

7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Elfogad** – mentjük az új FTP értéket.
- **Elutasít** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

Edzési állapot

Ezek a mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A mérések néhány csukló alapú pulzusról vagy mellkasi pulzusról végzett tevékenységet igényelnek. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzusról és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatotta. További információkért lásd a www.garmin.com/performance/data/running/ oldalt.



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

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

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogrammra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk. Amikor magas hőmérsékletű, vagy nagy tengerszint fölötti magasságon lévő környezethez akklimatizálódunk, a Forerunner készülék az adott hőmérséklethez és magassághoz igazított VO2 max. értéket jelenít meg.

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

Edzési terhelés fókusz: a készülék az egyes tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákra ossza az edzési terhelésünket. Az edzési terhelés fókusz tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést, valamint az edzési célt. A készülék az elmúlt négy hétben összegyűjtött terhelési elosztást jeleníti meg.

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

Edzési állapot szintek

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

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

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

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

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

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

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

Tüledzetség: az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenésre van szüksége. Adjunk időt magunknak, amíg regenerálódunk, ehhez pedig az kell, hogy könnyebb edzéseket is beiktassunk a programba.

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

Tippek az edzési állapotunk eléréséhez

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

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

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítménymérővel szabadterén, és legalább tíz percen keresztül érjük el maximális pulzusszámunk legalább 70 %-át.
- Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.
- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp funkciót, hogy az megismerhesse teljesítményi szintünket.

Edzési terhelés

Az elmúlt hét napra vetítve mutatja az edzés intenzitását, melyet az elmúlt hét nap összesített EPOC (edzést követő fokozott oxigén fogyasztás) értéke alapján határoz meg. A mutató jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

Edzési terhelés fókusz

Teljesítményünk és erőléti fejlődésünk maximalizálása érdekében edzéseinket három kategória közötti eloszlásban kell végezni. Ezek az alacsony aerob, magas aerob, valamint anaerob intenzitású edzések. Az edzési terhelés fókusz megmutatja, hogy edzéseink mennyire sorolhatók az egyes kategóriákba, valamint edzési célokat is biztosít. A funkció legalább hét napon keresztül tartó edzést igényel, hogy kiszámolja, edzésünk szintje alacsony, optimális, vagy magas. Négy hetes edzési előzmények mellett edzési terhelés becslésünk részletesebb célinformációkkal szolgálhat, ez által segítve minket edzési tevékenységeink kiegyensúlyozásában.

Célok alatt: edzési terhelésünk minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbáljuk meg növelni edzéseink időtartamát, vagy gyakoriságát.

Alacsony aerob hiány: próbáljunk meg több alacsony aerob intenzitású tevékenységet beszúrni, és biztosítsunk elegendő regenerálódási időt, és kiegyensúlyozottságot, magasabb intenzitású tevékenységeinkhez.

Magas aerob hiány: próbáljunk meg több magas aerob intenzitású tevékenységet beszúrni laktátszöbünk és VO2 max. értékünk javítása érdekében.

Magas aerob hiány: próbáljunk meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet beszúrni gyorsaságunk és anaerob kapacitásunk javítása érdekében.

Kiegyensúlyozott: edzési terhelésünk kiegyensúlyozott, az edzések során átfogó erőléti javulást tapasztalhatunk.

Alacsony aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire alacsony aerob intenzitású tevékenységből áll. Ez megfelelő erőléti alapfelkészültséget biztosít, és felkészít az intenzívebb edzésekre.

Magas aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire magas aerob intenzitású tevékenységből áll. Ezen tevékenységek segítenek javítani laktátszöbünkön, VO2 max. értékünkön és teherbírásunkon.

Anaerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire nagy intenzitású tevékenységekből áll. Ezzel gyorsan javíthatunk erőléti állapotunkon, viszont alacsony aerob intenzitású tevékenységekkel kell kiegyensúlyoznunk.

Célok fölött: edzési terhelésünk magasabb az optimálisnál, megfontolandó edzéseink időtartamának és gyakoriságának csökkentése.

Regenerálódási idő

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

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

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

Regenerálódási idő megtekintése

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

1. Kezdjük el a futást.

2. A futás végeztével válasszuk a **Mentés** pontot.

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

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

Regenerálódási pulzusszám

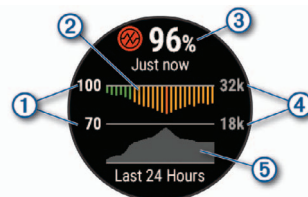
Amennyiben csukló alapú pulzuszámolóval vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámolóval edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm. A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

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

Pulzoximéter

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

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



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

Pulzoximéter widget megtekintése

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

MEGJEGYZÉS! Amikor első alkalommal indítjuk el a pulzoximéter widgetet, az emelkedés meghatározása érdekében műholdas jelre van szükség. Menjünk ki szabadterre, és várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.

1. Amikor ülünk vagy épp nem mozgunk, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéter widgetet.

2. Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

MEGJEGYZÉS! Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségű szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több


perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét.

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


Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása

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

MEGJEGYZÉS! A szokatlan alvási testhelyzet alacsony alvási idejű SpO2 méréseket eredményezhet.

1. A pulzoximéter widgetben nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk az **Opciók > Alvás Pulzox.** > **Be** pontot.

Egész napos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása

A pulzoximéter widgetből nyomjuk meg hosszan a -t, majd válasszuk az **Opciók > Egész napos mód > Be** pontot.

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

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

Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

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

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettségi szintünket.
- A készüléket a csuklócsont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérést.
- A készülékhez használjunk szilikon szíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne viseljünk naptejen, krémet vagy rovarriasztó krémet a készülék alatt.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcolja meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

Pulzusszám ingadozás és stressz szint

A pulzusszám ingadozás mérés végrehajtásához mellkasi pulzusmérőre van szükség, melyet fel kell helyeznünk mellkasunkra, valamint párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (9. és 24. o.)

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt a készülék a pulzusszám kitéréseinek, szórásának mérésével meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a futó teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzósebb edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

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

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

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 üzemanysztintjelző, 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.

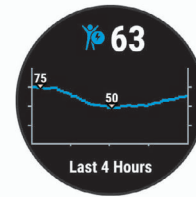
Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legfrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is.

Body Battery widget megtekintése

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

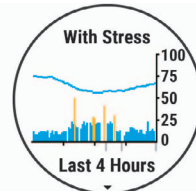
1. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelenítsük meg a Body Battery widgetet.

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, 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 éjfélől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.



Tippek pontosabb Body Battery adatokért


- Body Battery szintünk frissül, amikor a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal.
- Pontosabb adatokért viseljük alvás közben a készüléket.
- A pihenés és a jó minőségű alvás feltöltik a Body Battery szintet.
- A megerhelő tevékenység, magas stressz-szint és az alacsony minőségű alvás lemerítik a Body Battery szintet.
- A táplálkozás és a serkentő anyagok (pl. koffein) nincsenek hatással a Body Battery szintre.

Okos funkciók



Okostelefon és a készülék párosítása

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



1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást.
2. Az okostelefont hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.
3. A készülék bekapcsolásához nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot. Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, a készülék párosítás módban indul el.

TIPP! A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva és a  ikont kiválasztva manuálisan váltunk át párosítás módba.

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

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

Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára

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

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket (16. oldal).

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

Értesítések megtekintése

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

Hangos jelentések lejátszása futás közben

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

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

MEGJEGYZÉS! A Forerunner készüléken a hangos jelzéseket csatlakoztatott fülhallgatón keresztül is aktiválhatjuk, ilyenkor nem kötelező párosított okostelefon használatát (4. oldal).

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.
2. Válasszuk ki az eszközt.
3. Válasszuk a **Tevékenység beállítások > Hangos jelentések** pontot.

Értesítések kezelése

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

- Apple® készülék esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect 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 újracsatlakozik a készülékhez.

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

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

2. Válasszuk a **Telefon > Riasztások** pontot.

Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

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

- Telefonos értesítések
- Élő követés
- Csoport követés
- Szoftver frissítés
- Edzések és pályák letöltése
- Connect IQ
- Közösségi háló értesítések
- Időjárás frissítések
- Zene vezérlő
- Telefon keresése
- Óra keresése
- Asszisztencia
- Incidens észlelés
- Élő esemény megosztás

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

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

Elveszett telefon megkeresése

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a **Telefon keresése** pontot.
A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.
3. A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a keresést.

Widgetek (információs ablakok)

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

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

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

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

Kalória: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Iránytű: egy elektronikus iránytűt jelenít meg.

Kutya követés: amennyiben kompatibilis kutya követő jeladó párosítottunk a készülékhez, megjeleníti a kutya aktuális pozícióját.

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

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

Égészség statisztika: dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikánkról. 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.

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

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

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 emeleteket, lépésszámot, kalóriát.

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

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

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

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

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

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

Edzési állapot: aktuális edzési állapotunkat és edzési terhelésünket mutatja, amely jelzi hogyan hat az edzésünk erőnléti szintünkre és teljesítményünkre.

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

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

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

Widgetek megtekintése

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

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

Mai nap widget

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

Vezérlő menü megtekintése

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

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

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



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

Vezérlő menü beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Vezérlők** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Átrendez** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menüjébe.
 - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparancsot, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

Időjárás widget megtekintése

Ehhez a készüléket Bluetooth-on keresztül kell csatlakoztatni a kompatibilis okostelefonhoz.

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

Zene vezérlő megtekintése

A zene vezérlő kizárólag kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül történő csatlakoztatása esetén érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **🎵**-t.
3. Az **UP** és **DOWN** gombokkal használhatjuk a zene vezérlőket.

Connect IQ funkciók

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

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az óráknak.

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

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

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

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

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

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre: amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre. **Audio tartalmak:** audio tartalmakat tölthetünk le harmadik felektől.

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

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

Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

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

1. Tartsuk lenyomva a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Wi-Fi > Hálózataim > Hálózat hozzáadása** pontot.

A készülék megjeleníti a közelben lévő Wi-Fi hálózatokat.

- Válasszuk ki a kívánt hálózatot.
- Ha szükséges, adjuk meg a hálózat jelszavát.

A készülék csatlakozik a hálózathoz, a hálózat pedig hozzáadódik a mentett hálózatokhoz. A követőkben amikor hatótávolságon belül kerül, a készülék automatikusan csatlakozik ehhez a hálózathoz.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

Vigyázat!

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

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

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 névjegyeinknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel és GPS helyzetünkkel.

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


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

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

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


Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

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


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

Asszisztencia

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk (lásd 20. oldal).

- Tartsuk lenyomva a  gombot.
- 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.

Balesetfelismerés be- és kikapcsolása


- Az óra számlapon tartsuk lenyomva a -t.
- Válasszuk a **Beállítások > Biztonság és követés > Balesetfelismerés** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! A balesetfelismerés kizárólag kültéri séta, futás vagy kerékpározás 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, ezen időtartamon belül még elvethetjük az automatikus üzenetet.

Csoport követés indítása

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

Az alábbi utasítások a csoport követés indítását a Forerunner készülékek vonatkozóan tartalmazzák. Amennyiben a csoportban tartozó kerékpárosoknak más típusú, de kompatibilis Garmin készülékük van, mi láthatjuk őket a térképen, azonban előfordulhat, hogy az eltérő típusú készülékek a csoport követésben szereplő kerékpárosokat már nem tudják megjeleníteni a térképen.

- Menjünk ki szabad térbe, majd kapcsoljuk be az Forerunnert.
- Párosítsuk az okostelefont és a Forerunner készüléket (16. oldal).
- A Forerunner készüléken nyomjuk meg hosszan a -t, majd válasszuk a **Biztonság és követés > Csoport követés > Térképen mutat** pontot, ezzel engedélyezzük, hogy a térképen megjelenjenek a csatlakozó készülékek.
- A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válasszuk az **Biztonság és követés > Élő követés > Csoport követés** pontot.
- Amennyiben több kompatibilis készülékkel is rendelkezik, válasszuk ki, hogy melyiket kívánjuk megjeleníteni a csoport követésben.
- Válasszuk a **Látható > Összes csatlakozó** pontot.
- Válasszuk az **Élő követés indítása** pontot.
- A Forerunner készüléken kezdjük el a tevékenységet.
- A csatlakozók megtekintéséhez léptessünk a térképre.
TIPP! A térképen nyomjuk meg hosszan a -t, majd válasszuk a **Közeleli csatlakozók** pontot: ekkor láthatjuk a csoportba csatlakozó sporttársak távolságát, irányát, sebességét vagy tempóját.

A csoport követés használatát segítő tippek

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

- Szabadtéren kerékpározzunk GPS-vétel mellett.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a Forerunner készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében a **Kapcsolatok** pontra kattintva frissítsük a csoport követési menetbe tartozó kerékpárosok listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csoport tagok mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó kerékpáros hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltsunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a kapcsolódó kerékpárosok helyzetét (26. o.).



Zene

A Forerunner eszközön számítógépünkről vagy külsőtől is tölthetünk le audio tartalmakat, és azokat akkor is hallgathatjuk, ha az okostelefonunk nincs a közelben. Az eszközön tárolt audio tartalmak meghallgatásához Bluetooth technológia segítségével fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

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

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt az eszközre támogatott külső szolgáltatótól zenét vagy egyéb audio fájlokat tölthetnénk le, csatlakoztatnunk kell a Garmin Connect alkalmazással.

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

Spotify®

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

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

Ez a termék Spotify szoftvert alkalmaz, amelyet harmadik fél licenz szabályoz: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Zenésítsünk

meg minden utat a Spotify-al. Hallgassuk szeretett előadóink szeretett dalait, vagy hagyjuk, hogy a Spotify szórakoztasson.

Audio tartalom letöltése a Spotify-ról

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

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


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

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



Személyes audio tartalmak letöltése

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

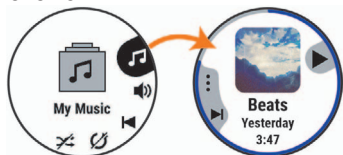
A számítógépről feltölthetjük saját audio fájljainkat – pl. .mp3 és .aac – az eszközre.






1. Csatlakoztassuk az eszközt a számítógépünkhöz egy USB kábellel.
2. Számítógépünkön indítsuk el a Garmin Express alkalmazást, válasszuk ki az eszközünket, majd lépünk a **Zene** pontra.
TIPP! Windows® operációs rendszerrel működő számítógépeknél kiválaszthatjuk a  pontot, és kikereshetjük a kívánt audio fájlokat a mappáinkban. Az Apple számítógépek esetén a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárunkat használja.
3. A **Saját zenék** vagy **iTunes Könyvtár** listából válasszuk ki az audio fájl kategóriát, mint például dalok vagy lejátszási listák.
4. Pipáljuk ki a letölteni kívánt audio fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk a **Letöltés eszközre** pontot.
5. Amennyiben szükséges, az eszközre letöltött fájlok listájában válasszuk kategóriát, pipáljuk ki az eltávolítani kívánt fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk az **Eltávolítás az eszközről** pontot az audio fájlok eltávolításához.




Letöltött zenék hallgatása

1. Nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Párosítsuk az eszközt a Bluetooth technológiát használó fülhallgatóval (lásd 21. oldal).
3. Nyomjuk le hosszan a -t.
4. Válasszuk a **Zeneszolgáltatók** pontot és válasszunk az alábbiak közül:
 - Az órára a számítógépről letöltött zene hallgatásához válasszuk a **Saját zene** pontot.
 - Az okostelefonon lévő zenék hallgatásához válasszuk a **Zenelejátszás telefonról** pontot.
 - Külső szolgáltatótól származó zene hallgatásához válasszuk ki a szolgáltató nevét.
5. Nyomjuk le a -t a Zene lejátszási vezérlő megnyitásához.

Zenelejátszás vezérlő



	Harmadik felektől származó tartalmak kezelése.
	Váltás eszközön vagy párosított okostelefonon található audio tartalmak lejátszása között.
	Hangerő szabályozása.
	Jelenleg lejátszott audio fájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a következő audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan megnyomva a jelenleg lejátszott audio fájlban futtathatunk előre.


	Jelenlegi audio fájl újraindítása. Kétszer megnyomva visszaugorhatunk az előző audió fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.

Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról

1. Az okostelefonunkon indítsunk el egy zeneszámot vagy lejátszási listát.
2. A Forerunner készüléken bármely képernyőről tartuk lenyomva a **DOWN** gombot a zenevezérlő megjelenítéséhez.
3. Válasszuk a **Zeneszolgáltatók > Vezérlés telefonról** pontot.

Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával

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



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

Garmin Pay

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

GarminPay pénztárca beállítása

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

1. A GarminConnect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Lépünk a **Garmin eszközök** pontra, és válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Garmin Pay > Pénztárca létrehozása** pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Fizetés óra segítségével

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

Óránkkal közreműködő üzletekben fizethetünk.

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

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

A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.




4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.
Az óra vibrálást ad le és egy pipát jelenít meg, ha sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.
6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

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

Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a Garmin Pay pénztárcánkhoz.

1. A Garmin Connect alkalmazásból az eszköz oldalán válasszuk a **GarminPay** >  pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kártya információinak megadásához és a kártya hozzáadásához a pénztárcánkhoz.

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

Garmin Pay pénztárca kezelése

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

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

1. A Garmin Connect alkalmazásból az eszköz oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Pénztárca kezelése** pontot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Adott kártya felfüggesztéséhez válasszuk a **Felfüggeszt** pontot. Az eszközzel való fizetéshez a kártyának aktívnak kell lennie.
 - A pénztárcához hozzárendelt összes kártya ideiglenes felfüggesztéséhez válasszuk a **Pénztárca felfüggesztése** pontot. Addig nem fizethetünk a telefonnal, amíg az alkalmazás segítségével legalább egy kártyát nem aktiváltunk.
 - Adott kártya törléséhez válasszuk a **Töröl** pontot. A kártya így teljesen törlődik a pénztárcából. Ha a kártyát újra hozzá szeretnénk adni a pénztárcához, újra meg kell adnunk az információit.
 - A pénztárcában lévő összes kártya törléséhez válasszuk a **Pénztárca törlése** pontot. A GarminPay pénztárca, benne az összes kártyainformációval törlésre kerül. Addig nem fizethetünk az eszközzel, amíg új pénztárcát nem hozunk létre, és ahhoz nem adunk hozzá kártyát.

Garmin Pay jelszó megváltoztatása

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

A Garmin Pay pénztárcához hozzáférést biztosító jelszót az eszközön tudjuk megváltoztatni.

1. A Garmin Connect alkalmazásból az eszköz oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Jelszó megváltoztatása** pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat. Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

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 Forerunner készülék napló widgettel rendelkezik, ahol megnézhetjük tevékenységi adatainkat (17. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Napló > Tevékenységek**-et.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
 - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
 - **Sorozatok:** kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
 - **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
 - **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg (12. oldal).
 - **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg (20. oldal).


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

Multisport napló

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


Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése

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

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


Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.


1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Napló > Összesítéseket**.
3. Igény szerint válasszuk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a **heti és havi** összesítés közül.

Kilométerszámláló használata

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a  -t.
2. Válasszuk az **Napló > Összesítések > Kilométerszámláló**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

Napló törlése

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

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 honlapra fellépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

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

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

MEGJEGYZÉS! Egyes adatok csak külön megvásárolható kiegészítő, pl. 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.

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

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 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.

Adatkezelés

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

Fájlok törlése

Figyelem!

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

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! A Mac operációs rendszerek korlátozott támogatást nyújtanak az mtp fájl áthelyezés módhoz. A Garmin meghajtót windows operációs rendszeren kell megnyitnunk, amennyiben zenefájlokat szeretnénk törölni a készülékről, használjuk a Garmin Express alkalmazást.

Navigáció

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



Pályák

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

Pálya létrehozása és követése a készüléken

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

Körutazás létrehozása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszunk a **Futás** és **Kerékpározás** lehetőségek közül.
3. Nyomjuk le hosszan a **≡**-t.
4. Válasszuk a **Navigálás > Körutazás** pontot.
5. Adjuk meg a túra teljes távolságát.
6. Válasszunk egy bejárás irányt.
A készülék három alternatív útvonalat hoz létre. A **DOWN** gombbal tekinthetjük meg az egyes változatokat.
7. A **START** gombbal válasszuk ki a kívánt útvonalat.
8. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
 - A **Térkép** ponttal az útvonalat a térképen tekinthetjük meg, ahol szabadon pásztázhatunk, nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.
 - Az útvonalat alkotó fordulók listáját a **Fordulóról fordulóra** ponttal tekinthetjük meg.
 - A pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasságprofil** pontot.
 - A pálya mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.
 - A pályán található emelkedők megtekintéséhez válasszuk az **Emelkedők** pontot.

Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciónkát, így későbbi bármikor visszavigazhatunk ide.

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

Mentett hely szerkesztése

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

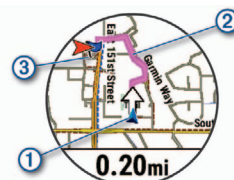
1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
3. Végezzük el a kívánt módosítást.

Útpont kivetítése

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

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáad > Útpont kivetítése** pontot, ezzel az útpont kivetítés alkalmazást hozzáadjuk az alkalmazás listához.
2. Az **Igen!** választva az alkalmazást hozzáadjuk a kedvencek listához.

3. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk az **Útpont kivetítése** pontot.
 4. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
 5. Nyomjuk meg a **START** gombot.
 6. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
 7. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
 8. A mentéshez nyomjuk meg a **START** gombot.
- A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.



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

Navigáció cél felé

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

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

Navigáció érdekes helyhez

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **☰**-t.
4. Válasszuk a **Navigálás > Érdekes helyek** pontot, majd válasszunk egy kategóriát.
Az aktuális tartózkodási helyünkhöz közeli érdekes helyek listája jelenik meg.
5. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:
 - Egy távoli hely közelében történő kereséshez válasszuk a **Keresés ennek közelében** pontot, majd jelöljünk egy helyet.
 - A **Betűz** ponttal név szerint kereshetünk az érdekes hely adatbázisban.
6. A találatok közül válasszuk ki a kívánt érdekes helyet.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
8. A **START** gombbal indítsuk a navigációt.

Érdekes helyek

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

Mutat és megy navigáció

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mutat és megy**-t.
2. Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
A képernyőn megjelennek a navigációs információk.
3. A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.

Navigáció a kiindulási pontba

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

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
 - Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.
 - Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig

Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához

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

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Tevékenységek** pontot.
2. Válasszuk ki a legutóbb mentett tevékenységet.
3. Válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
 - Az **Egyenes vonal** opciót választva egy egyenes vonal mentén jutunk vissza a kiindulási helyhez.
5. A **DOWN** gomb megnyomásával megjeleníthetjük az irányítót (nem kötelező).

A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

Ember a vízben (MOB) navigáció

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

TIPP! A gombok hosszú nyomva-tartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomva tartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon.

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

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

Navigáció leállítás

1. Tevékenység közben nyomjuk meg hosszan a **☰**-t.
2. Válasszuk a **Navigáció leállítása** pontot.

Térkép

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

Pásztázás a térképen

1. Navigáció közben nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a **☰**-t, majd válasszunk:
 - A görgetéshez vagy nagyításhoz, kicsinyítéshez válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.
TIPP! A **START** gomb megnyomásával a felfelé, lefelé, balra és jobbra görgetés, illetve a nagyítás között válthatunk. A **START** gombot hosszan megnyomva a célkereszttel jelölt pontot választjuk ki.
 - A közeli érdekes helyek és útpontok megtekintéséhez válasszuk a **Körülöttem** pontot.

Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen

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

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **☰**-t.
2. Válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.
Megjelennek a vezérlők és a célkeresztek.



3. Léptessünk és nagyítsunk úgy a térképen, hogy a kívánt hely a célkereszt közepén jelenjen meg.
4. A **START** gombot hosszan lenyomva kiválasztjuk a célkereszt közepére eső helyet, pozíciót.
5. Amennyiben szükséges, a közeli érdekes helyek listájából válasszuk ki a kívánt helyet.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
 - A hely mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.
 - A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

Navigáció a **Körülöttem** funkcióval

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

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

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Körülöttem** pontot.
A térképen megjelennek az érdekes helyeket, útpontokat jelölő ikonok.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelöljük ki a kívánt térkép szelvényt.
4. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
Megjelennek a kijelölt térkép szelvényen belül található érdekes helyek, útpontok.
5. Válasszunk ki egy helyet.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
 - A hely megtekintéséhez a térképen válasszuk a **Térkép** pontot.
 - A hely mentéséhez válasszuk a **Hely mentése** pontot.
 - A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

Pásztázás a térképen

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

Térképi beállítások

Az egyes tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

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

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

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

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

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

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

Nyomvonal szín – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

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

Tengeri – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg.

Magasságmérő és barométer

A Forerunner készülék beépített magasságmérővel és barométerrel rendelkezik. Folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még takarékos üzemmódban is. A magasságmérő hozzávetőlegesen magasságunkat mutatja a levegő nyomásváltozásai alapján. A barométer környezeti nyomás ada-

tokat jelenít meg a magasságmérő legutóbbi kalibrálási pontján mért magasság alapján. A magasságmérő és barométer beállításainak gyors megnyitására nyomjuk meg a **START** gombot a magasságmérő vagy barométer widgetből.

Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk (28. oldal). Az iránytű beállításainak gyors megnyitására az iránytű widgeten nyomjuk meg a **START** gombot.

Navigációs beállítások

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

Térkép funkciók beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Adatképernyőket**.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
 - A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsolhatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató irányt, vagy a kiindulási pontot és a célt összekötő egyenest.
 - A **Magassági grafikon** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikon.
 - Kiválaszthatjuk a navigálás során látni kívánt képernyőket, valamint módosíthatjuk és törölhetjük is ezeket.

Pálya mutató

Az eredeti kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes mentén navigáló pálya mutató hajózás során a leginkább hasznos, ahol utunk során nem kerülnek eléink nagyobb akadályok.

Segít a kijelölt útvonal két oldalán leselkedő veszélyek, pl. víz alatti sziklák, zátonyok elkerülésében.



A pálya mutató ① mutatja a cél felé vezető eredeti start-cél vonalhoz viszonyított helyzetünket. A pálya letérés jelző (CDI) ② a balra vagy jobbra történő elsodródás irányát mutatja, míg a pontskála ③ alapján meghatározhatjuk, hogy milyen távolságra sodródtunk el.

Célirány jelző pont

Navigálás során az adatképernyőkön megjeleníthetünk egy jelzőpontot, amely a cél felé aktuálisan mutató irányt (heading) mutatja.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Célirány jelzőpontot**.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.


1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Végcél távolsága** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
 - A **Végcélig hátralévő idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.
4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a **✓**-t.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkcióval rendelkezik. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a buy.garmin.com oldalon.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

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

1. Pulzuszámoló csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt (9. o.)
A pulzuszámoló 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 körzetben belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
3. Nyomjuk le hosszan a -t.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
 - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

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

Lépésszámláló

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

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

Futás a lépésszámlálóval

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd a 24. oldalon). Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadtérben futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálóval, 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 kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell (24. oldal).


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

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy 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 (24. 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. Nyomjuk meg hosszan a  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, csökkentsük a kalibrációs tényezőt.

Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót (24. oldal).

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

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

Sebesség- és pedálütemmérő használata

(külön megvásárolható)

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel (24. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet.
- Indítsuk a kerékpározást (1. o.)

Edzés teljesítménymérővel

(külön megvásárolható)

- Lépünk fel a buy.garmin.com honlapra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector™ rendszer).
- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményzónákat (7. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elérünk egy adott tartományt (26. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (25. oldal).

Elektronikus váltó használata

(külön megvásárolható)

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™ váltó) először párosítanunk kell a váltót és a készüléket (lásd a 24. oldalon). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg. A Forerunner az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

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


NE FELEDJÜK! Varia készülék párosítása előtt szükséges lehet a Forerunner szoftverének frissítése (32-33. o.).

tempe

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

A készülék testreszabása

Tevékenység lista testreszabása

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazásokat**.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Egy adott tevékenységet kiválasztva módosíthatjuk annak beállításait, kijelölhetjük a tevékenységet mint kedvenc tevékenységet, valamint módosíthatjuk a megjelenítés sorrendjét.

- Az **Alkalmazás hozzáadása** ponttal további alkalmazásokat adhatunk a listához, vagy újakat hozhatunk létre.

Widget sor beállítása

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

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

Tevékenység beállítások

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

Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, végül pedig adjuk meg a tevékenység beállításait.

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

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

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

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

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

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállítása it található itt (26. oldal).

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 26. oldal).

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

Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (27. oldal).

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

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

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

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

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (25. oldal).

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be. A GPS+GLONASS vagy GPS+ GALILEO vétel szélsőséges körülmények között megbízhatóbb, gyorsabb pozíciómeghatározást tesz lehetővé, azonban hamarabb lemeríti az akkumulátort, mint a sima GPS-mód. Az UltraTrac ritkábban menti el a nyomvonal-pontokat és a mérők adatait (az UltraTrac módról lásd a 27. oldalt).

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

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

Térkép – a tevékenységre vonatkozóan a térkép megjelenítését módosíthatjuk (26. o.).

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (6. oldal).

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

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

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

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

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

Útvonaltervezés – a tevékenységre vonatkozóan az útvonaltervezés szempontjait adhatjuk meg (26. o.).

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

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

Statiztika követése – statisztikák követése golfozás közben.

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

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

Adatképernyők testreszabása

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

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

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

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

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

Riasztások

Az egyes tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetőek el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

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

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

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

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Riasztásokat**.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Új hozzáadása** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
 - A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.
7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
8. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

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

Tevékenység térképi beállításai

A tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

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

Térképek beállítása – a készülékre feltöltött térképek adatait jeleníthetjük meg.

Rendszerbeállítások haszn. – a rendszerbeállítások között szereplő térképi beállításokat alkalmazza a készülék.

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

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

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

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

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

Nyomvonal szín – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

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

Tengeri – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg.

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

Kontúr rajz – kontúrvonalak megjelenítése vagy elrejtése a térképen.

Útvonaltervezési beállítások

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

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

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

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

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

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

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

Típus – közvetlen útvonal navigáció során megjelenő mutató viselkedésének beállítása.

Auto Lap funkció

Kör indítása távolság alapján

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

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

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

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

Kör befejezését jelző üzenet testreszabása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap > Körriasztás** pontot.
6. Válasszuk ki a módosítandó adat-mező(ke)t.
7. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

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

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

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

Automatikus emelkedés funkció

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
 - Válasszuk az **Automatikus emelkedés > Állapot** pontot.
 - Válasszuk a **Mindig és Navigáción kívül** pontok közül.
 - Válaszunk az alábbiak közül:
 - A **Futó képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - A **Mászás képernyő** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - Az **Inverz színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
 - A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
 - A **Módváltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.
- MEGJEGYZÉS!** A Jelenlegi Képernyő opció lehetővé teszi, hogy visszaváltsunk az automatikus mászás váltás bekövetkezése előtt megtekintett utolsó képernyőre.
- A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
 - A **Mód váltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

3D-s sebesség és távolság

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

Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

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

- Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszuk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk az **Auto görgetést**.
- Válasszuk egy léptetési sebességet.

GPS beállítások módosítása

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

- Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszuk egy tevékenységet.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk a **GPS** pontot.
- Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Normál** (csak GPS) pont a GPS rendszert aktiválja.
 - A **GPS + GLONASS** (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk
 - A **GPS + GALILEO** (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.
 - Az **UltraTrac** opcióval a készülék hosszabb időközönként rögzíti az útvonal pontokat és az érzékelő adatokat.

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

GPS és egyéb műholdrendszerek

A **GPS + GLONASS** vagy **GPS + GALILEO** beállítások nehezebb navigációs körülmények között pontosabb és gyorsabb helyzetmeghatározási in-

formációkkal 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.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

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

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

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

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

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

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

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

Csoport követés beállítások

Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Biztonság és követés > Csoport követés** pontot.

Térképen mutat – csoport követés menet alatt engedélyezi a térképen a csoport tagok megjelenítését.

Tevékenység típusok – kiválaszthatjuk, hogy csoport követés során mely tevékenységek jelenjenek meg a térképen.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával. A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat.

Óra számlap személyre szabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról (17. oldal).

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

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
- Válasszuk a **Számlap** pontot.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a számlap beállítási lehetőségeit.
- Az **Új hozzáadása** ponttal áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
- Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
- Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
- Válasszuk az alábbiak közül:
 - Analog számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
 - Analog számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk a **Mutatók** pontot.
 - Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.

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

Mérők beállításai

Íránytű beállítások

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

Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt (lásd alább).

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

Északi referencia – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja (28. oldal).

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

Íránytű kalibrációja

Vigyázat!

Az elektronikus iránytűt mindig szabadtéren kalibráljuk. Az irány meghatározás pontossága érdekében ne álljunk erős mágneses mezőjű tárgyak, pl. járművek, épületek közelében, vagy nagyfeszültségű légvezeték alatt.

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Ha azt tapasztaljuk, hogy az iránytű pontatlanul működik, pl. ha nagy távolságot tettünk meg, vagy a környezeti hőmérsékletben jelentős változás állt be, manuálisan is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP! Kis nyolcas alakokat írjunk le a csuklónkkal egészen addig, amíg egy üzenet megjelenik.

Északi viszonyítás beállítása

Az északi irány viszonyítása jelenti a kiindulási alapot az irány meghatározásához.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Északi referencia** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A valós földrajzi észak **északi irányként** való megadásához válasszuk az **Igaz** beállítást.
 - A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automatikus alkalmazásához válasszuk a **Mágneses** beállítást.
 - A fokhálózati szerinti észak (000°) északi irányként való megadásához válasszuk a **Térképhálózat** beállítást.
 - A kézi beállításhoz válasszuk a **Felhasználó** pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a **Kész**-t.

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő**-t.

Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

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

Magasság – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben ismerjük a tengerszint fölötti pontos magasságunkat, kézzel is kalibrálhatjuk a barometrikus magasságmérőt.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡**-t.

2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő** pontot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Automatikus kalibráció** pontot, és válasszunk a lehetőségek közül.
- A tengerszintre jellemző légnyomás vagy a tényleges magasság kézi megadásához válasszuk a **Kalibrálás** pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Barométer** pontokat.

Kalibrálás – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

Rajz – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

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

Barométer kalibrálása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Barométer > Kalibrálás** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk az **Igen**-t.
 - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **DEM használata** pontot.
 - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **GPS használata** pontot.

Xero helyzetmeghatározó beállítások

Nyomjuk le hosszan a **≡**-t, majd válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > XERO Helyek** pontot.

Állapot: Lézeres helymeghatározási információ kijelzését teszi lehetővé kompatibilis és párosított Xero készülékről.

Megosztás mód: Lézeres helymeghatározó információkat oszthatunk meg nyilvánosan, vagy akár privát módon is közzétehetjük.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Pontos idő – idő beállítások (29. o.)

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (29. 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.

Gomb funkciók – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk (29. o.).

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

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (29. oldal).

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

Adatrögzítés – a tevékenység adatok rögzítésének beállítása. Az alapbeállítás szerinti **Intelligens** rögzítés hosszabb időn át képes rögzíteni a tevékenység adatokat, mint a **Mp.-ként** beállítás, amely bár rendkívül pontosan (másodperces gyakorisággal) követi nyomon a változásokat, azonban

sok memóriát foglal el, ezáltal hosszabb tevékenységek tárolását nem teszi lehetővé.

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

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése (32. oldal).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

Idő beállítása

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

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

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

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

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

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

Háttérvilágítás beállítása

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

Gomb funkciók beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Parancsgombok** pontot.
3. Válasszuk ki a beállítani kívánt gombot, gomb kombinációt.
4. Adjuk meg az aktiválni kívánt funkciót.

Mértékegység beállítása

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

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

Óra

Ébresztő beállítása

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

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

7. Az **Üzenet** opcióval leírást adhatunk meg az ébresztőhöz (nem kötelező)

Ébresztés törlése

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

Visszaszámláló időzítő

1. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **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 az **Időzítő indítást**.

Stopper használata

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



Az összesített stopperidő ② tovább fut.

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

A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk az **Beállítások > Rendszer > Óra > Szinkronizálás GPS-szel**.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (32. o.).

Idő kézi beállítása

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

VIRB távvezérlő funkció

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

A VIRB akciókamera vezérlése

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

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

- Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a **START** gombot a Forerunner készüléks és a VIRB kamera párosításához.
- Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
- Válasszunk az alábbiak közül:
 - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
 - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
 - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
 - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
 - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
 - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.
 - A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

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

- Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
- A készüléken az óra számlapot megjelenítve az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
- Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a **START** gombot a Forerunner készüléks és a VIRB kamera párosításához.
- Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához. Amikor a kamera megfelelően csatlakozott, a tevékenység alkalmazások automatikusan kibővülnek a VIRB adatképernyővel.
- A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
- Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
- Válasszuk a **VIRB távvezérlést**.
- Válasszunk az alábbiak közül:
 - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások > Számláló indítás/leállítást**.

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

 - A **Beállítások > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
 - A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
 - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
 - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
 - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
 - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
 - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.

Készülék információk

Készülékinformációk megtekintése

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

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** pontot.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

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

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

Készülék töltése

Vigyázat!

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

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



- A USB-kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk a számítógép egy szabad USB-portjához.
- Töltsük fel teljesen a készüléket.

Tipppek a készülék töltéséhez

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

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

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

Műszaki adatok

Forerunner műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor.
Működési idő karóra módban	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 2 hét.
Működési idő karóra üzemmódban, zenehallgatással	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 14 óra.
Működési idő tevékenység végzése mellett	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 36 óra.
Működési idő tevékenység végzése mellett, zenehallgatással	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 10 óra.
Működési idő UltraTrac adatrögzítési módban, zene nélkül	Legfeljebb 60 óra. Csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 50 óra.
Média tárhely	Legfeljebb 1,000 dal
Vízállóság	Úszás során hordható – 5 ATM*
Üzemi hőmérséklet	-20°C ... +45°C
Töltési hőmérséklet	0°C ... 45°C
Rádiófrekvencia / vezeték nélküli adatátviteli technológiák	2.4 GHz @ +9dBm névleges

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

HRM-Tri és HRM-Swim pulzsmérők műszaki adatai

Elem típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032 gombelem (3 voltos)
HRM-Swim működési idő	Legfeljebb 18 hónap (kb. 3 óra / hét használat mellett)
HRM-Tri működési idő	Triathlon edzés esetén kb. 10 hónap (1 óra/nap használat)
Vízállóság	Úszás – 5 ATM - 50 m-es vízmélységnél jellemző nyomásnak áll ellen (lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon)
Üzemi hőmérséklet:	-10°C ... +50°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli adatátvitel

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

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

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

Tisztítás

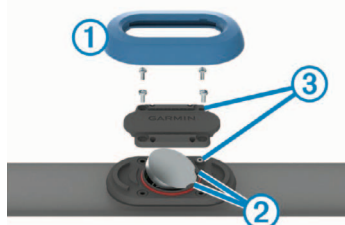
Enyhén szappanos vízzel megnedvesített kendővel töröljük át a készüléket, majd töröljük szárazra.

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

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

Elemcsere a HRM-Swim és HRM-Tri pulzsmérőkben

1. Húzzuk le a köpenyt ① a központi mérő egységről.



2. Kis csillagszavarhúzóval (00) csavarozzuk ki az egység elején található négy csavart.

3. Vegyük le a fedelet, majd vegyük ki az akkumulátort.

4. Várjunk 30 másodpercet.

5. Helyezzük az új elemet a két műanyag fül ② alá úgy, hogy az elem a pozitív pólusával felfelé nézzen.

NE FELEDJÜK! Ne veszítsük el és ne károsítsuk az O-gyűrűt.

Az O-gyűrű végig a műanyag gyűrű külső pereme körül legyen.

6. Helyezzük vissza az előző fedelet, majd csavarjuk vissza a négy csavart.

Figyeljünk a fedél forgatására. A kiálló csavar ③ az ehhez tartozó kiemelkedő furatba kell kerüljön a fedél elején.

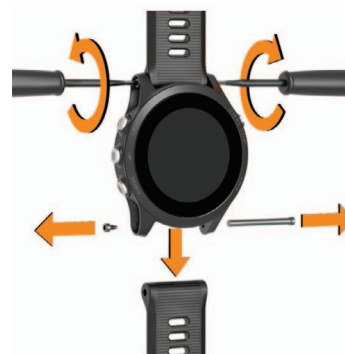
7. Helyezzük vissza a köpenyt.

Elemcserét követően előfordulhat, hogy a mérőt és a Forerunnert újra kell párosítanunk.

Szíjak cseréje

A szíjakat új Forerunner szíjakra vagy kompatibilis QuickFit™ szíjakra is cserélhetjük.

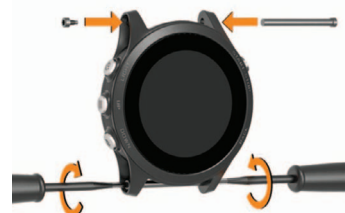
1. A két csavarhúzóval lazítsuk ki a tűskéket.



2. Vegyük ki a tűskéket.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- Forerunner szíjak rögzítéséhez igazítsuk be az új szíjat, majd a két csavarhúzóval csavarjuk be a tűskéket.
- QuickFit szíj rögzítéséhez csavarjuk be a tengelyt, majd a szíjat nyomjuk a tengelyre.



MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan álljon. A kallantyúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.

Hibaelhárítás

Terméktámogatás, frissítések

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

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

Garmin Express telepítése

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

További információk

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

Tevékenység figyelés

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

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

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

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

- Viseljük 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, tapsoláskor – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik

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

1. Válasszuk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (21. oldal);
- A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (16. 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.

A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

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

- Keressük meg a készülék hátulján található kis barométer lyukakat a töltő-érintkezők közelében, és tisztítsuk le a töltőérintkezők körüli felületet. Ha ezek a lyukak el vannak takarva, akkor a barométer pontatlan adatokat közvetíthet. A felületet vízzel tisztíthatjuk meg. Tisztítást követően hagyjuk, hogy a készülék teljesen megszáradjon.
- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős széllekeések hibás méréseket eredményezhetnek.

Az intenzitás perc adat villog

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

Műholdas kapcsolat létesítése

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

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

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



GPS-vétel minőségének javítása

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

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


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

Készülék újraindítása lefagyás esetén

1. Nyomjuk le a  gombot legalább 15 másodperc hosszan. A készülék ki-kapcsol.
2. Engedjük fel a  gombot, majd nyomjuk le újra újabb 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

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

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

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

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

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

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül (16. oldal).

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


Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül

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

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

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

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

1. Nyomjuk le hosszan az  gombot.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd válasszuk ki azt.
3. Válasszuk ki a listából az első elemet.
4. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével kiválaszthatjuk a kívánt nyelvet.

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

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

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

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

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.

- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból a párosítás újbóli megkísérelése érdekében
Ha Apple okoskészüléket használunk, a Forerunner készüléket ajánlatos az okostelefon Bluetooth beállításából is eltávolítani.
- Amennyiben új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból azon az okostelefonon, amint használni szeretnénk.
- 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.

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 (29. oldal).
 - Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (16. oldal).
 - Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** - 2. oldal) parancsot.
 - Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést (7. 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 (18. oldal).
 - Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (9. oldal).
 - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (9. oldal).
- NE FELEDJÜK!** A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- Állítsuk le a pulzoximéter funkciót (14. oldal).
 - Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez (27. oldal).
 - Válasszuk az **Intelligens** rögzítési időközt (29. oldal)

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

A belső hőfokmérő működését befolyásolhatja saját testhőmérsékletünk. A pontos hőmérséklet megállapításához vegyük le a karórát, majd várjunk 20-30 percet, vagy használjunk külön megvásárolható tempe hőfokmérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

ANT+ mérő manuális párosítása

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

1. Párosítás közben 10 méteres körzetben belül ne legyen másik ANT+ mérő.
2. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.
A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
3. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
4. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
5. 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 **Keresés** felirat **Csatlakoztatva** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

Bluetooth funkciós mérő használata a karórával

A készülék egyes Bluetooth adatátvitellel működő mérőkkel kompatibilis.

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
3. 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.

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

A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat

Amikor a készüléket fülhallgatóval párosítjuk Bluetooth technológián keresztül, akkor a legerősebb a kapcsolatot, ha közvetlen nézövonal van a készülék és a fülhallgató antennája között.

- Ha a jel a testünkön keresztül halad át, előfordulhat, hogy a jel megszakad, és megszakad a kapcsolat.
- Ajánlott, hogy a fülhallgatót az antennájával testünk ugyanazon felén hordjuk, amelyen a fénix készüléket is.

Függelék

Adattípusok

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

3 mp átl. telj. – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.

3 mp átl. bal – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. telj. – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. bal – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.

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

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

30 mp átl. telj. – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.

30 mp átl. bal – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.

500 m tempó – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

Aerob EH – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

Akkumulátorszint – az akkumulátor töltöttségi szintje.

Állásidő – az aktuális tevékenység során az az időtartam, amely alatt álltunk, nem haladtunk.

Anaerob EH: az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

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

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

Átl. bal telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. bal PPP – Az aktuális tevékenység során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshossza.

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

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

Átl. csapás/perc. – Úszás – Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti karcsapások átlagértéke.

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

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

Átl. eloszlás – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

Átl. emelkedés – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

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

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

Átlagos GCT – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.

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

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

Átl. jobb telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. jobb PPP – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcscsöze.

Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

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

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

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

Átl. PCO – Az aktuális tevékenységre során a pedálfelület középpont eltolódás átlagértéke.

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

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

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átl. sülyedés – Az aktuális tevékenység átlagos ereszkedési távolsága.

Átlag SWOLF – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.

Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlag tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomókban.

Bal PPP – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Bal teljesítmény fázis – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Barom. nyomás – A kalibrált aktuális nyomás.

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

Cél pozíció – A végcél pozíciója.

Célirány – Pillanatnyi pozícionktól a cél felé mutató irány.

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

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

Csapásszám idő – Az aktuális szakasz összesített csapásszáma.

Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

Csapás távolság – Evezés – Egy húzás alatt megtett távolság.

Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

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

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

Emelet/perc – Percenként megmászott emeletek száma.

Elülső – A Di2 érzékelő által meghatározott elülső sebességfokozat.

Eloszlás – A teljesítmény aktuális megoszlása a bal és jobb láb között.

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

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

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

Erőnléti állapot – Teljesítőképességünkről ad valós idejű képet.

F. seb. a célig – Adott magasságra történő ereszkedés, emelkedés sebessége (navigáció során jelenik meg).

F. táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél magasságkülönbsége.

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

Fokozatok – Az első és hátsó sebességfokozat a sebességfokozat érzékelő szerint.

Fokozat áttétel – Az első és hátsó fogaskerekeken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.

Fokozat combo – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.

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

Függőleges arány – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Függőleges seb. – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

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

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

FTP% – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határtevékenység (FTP) százaléka.

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

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

GPS – a GPS-jelek erőssége.

GPS irány – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíciómeghatározás alapján.

GPS magasság – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíciómeghatározás alapján.

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

Hátsó – A Di2 érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

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

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Idő állva – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő állva kör – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

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

Idő nyeregben – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő nyeregben kör – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idők. tempó – Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

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

Időköz ideje – Az aktuális szakasz stopperideje.

Int. átlag.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.

Int. átlag.psz.max.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Int. átl.psz – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.

Int.max.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

Int.max.max.% – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százalék maximális értéke.

Int.max.psz. – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.

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

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

Int. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

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

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

Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

Intensity Factor – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

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

Iránytű irány – A haladási irány az iránytű szerint.

Ismétlések – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.

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

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

Jobb PPP – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Jobb teljesítmény fázis – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmennyisége.

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

Kör bal telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör bal PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcscsöze.

Kör csapásszám – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.

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

Kör csapástávolság – Úszás – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

Kör csapástávolság – Evezés – Az aktuális kör során az egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

Kör csapássz./perc – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

Kör csapássz./perc – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.

Kör lépés hossz – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

Kör emelkedése – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

Kör eloszlás – Az aktuális körre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

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

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

Kör GCT – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.

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

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

Kör jobb telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör jobb PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshöze.

Kör NP – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

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

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör PCO – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.

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

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

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Kör Swolf – Az aktuális kör SWOLF száma.

Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Körny. nyomás – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.

Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

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

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

Lélegzési arány – Lélegzési arányunk percenkénti lélegzetvételben kimutatva.

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

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

Magasság – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

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

Max. kör teljesítmény – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

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

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

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

Max. teljesítmény – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

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

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

Mozgási idő – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozogtunk, haladtunk.

Multisport idő – Multisport tevékenység során az sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a váltásokat is.

Munka – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojoule-ban.

Napkelte – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

NP – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

Nyom. haték. – A forgató hatások. Mutatja, hogy a kerékpáros pedáldőzése mennyire hatékonyan.

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

PCO – Pedálfelület középponti eltolódás. A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.

Pedálgörd. – A pedálozás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

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

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

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

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója.

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

Pozíció – Pillanatnyi pozíciónk a kiválasztott helyformátum szerint.

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

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

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

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

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Seb. akkumulátor – Sebességérzékelő töltöttségi szintje.

Siklásarány – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

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

Sorozat stopper – Erődzés során egy gyakorlat sorozattal eltöltött idő.

Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

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

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

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

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

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

Teljesítmény – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

Teljesítmény/tömeg – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

Teljesítménytört – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.

Tempó – Az aktuális tempó.

Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

Terhelés – Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés a gyakorlatot követő túlzott oxigénfogyasztás mennyisége (EPOC), amely az edzés nehézségi fokozatát jelzi.

TSS – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).

U. csapásszám – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

U. kör csapás/perc – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

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

U. kör csapássz. – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.

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

U. kör csapástávolság – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

U. kör csapástávolság – Evezés – Az utolsó befejezett kör során egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

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

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

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

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

Utolsó hossz tempó – Az utolsó medencehossz átlagos tempója.

Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

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

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

Ut. kör NP – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).

Ut. kör 500m tempó – Az utolsó kör 500 m-re vetített átlagos úszási tempója.

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

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

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

Utolsó kör idő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó kör sülly. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges ereszkedés.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

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

VO2 Max. szabványosított besorolások

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

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1

Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Elégséges	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbtejesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Százalék
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Százalék
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

Gumiabroncs méretek és kerületek

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

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A 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

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

Piktogramok jelentése

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



A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EU sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.

