



Használati útmutató

Forerunner[®] 735XT



Tartalomjegyzék

Bevezető	1
Kezelőgombok	1
Nyomógombok lezárása és feloldása	1
Menü megnyitása	2
Állapotjelző ikonok	2
Edzés	2
Indulhat a futás	2
Multisport tevékenységek	3
Triatlon edzés	4
Pulzusmérés úszás alatt	4
Medencei úszás indítása	4
Nyílt vízi úszás	5
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata	5
Beltérben végzett tevékenységek	6
Edzésterv	6
Internetről letöltött edzésterv követése	7
Edzés indítása	7
Edzésnaplár	7
Váltott ütemű edzések	8
Virtuális edzőpartner használata	10
Edzési cél beállítása	10

Verseny egy korábbi tevékenység ellen	11
Személyes rekordok	12
Pulzusmérés funkciók	13
Pulzusszám widget megtekintése ..	14
Karóra viselése és a pulzusszám mérése	14
Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása	14
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén	15
Pulzustartományok automatikus beállítása	16
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin® készülékek felé	17
Futás dinamika	18
Edzés a futás dinamika alapján	19
Színskála és futás dinamikai adatok	20
Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg ...	22
Fiziológiai mérések	22
VO2 max. becslések	23
Becsült versenyidők megtekintése	26

Regenerálódási tanácsadó.....	26
Regenerálódási pulzusszám ...	27
Stressz szint megtekintése.....	28
Erőnléti állapot megtekintése ..	28
Laktátküszöb	29
FTP becslés lekérése	31
Tevékenység figyelés.....	32
Tevékenység figyelés	
bekapcsolása.....	32
Mozgáshiányra figyelmeztető	
folymatjelző sáv.....	33
Alvásfigyelés.....	33
Automatikus cél funkció.....	34
Intenzitás (percek) widget.....	34
Intenzitás percek	
számítási alapja.....	34
Okos funkciók.....	35
Okostelefon és a készülék	
párosítása.....	35
Telefonos értesítések	36
Hangos jelentések lejátszása	
futás közben	37
Zenevezérlő megnyitása	37
Elvesztett telefon	
megkeresése.....	37
Widgetek.....	38
Widgetek megtekintése	39

„Saját nap” widget	39
Bluetooth vezérlő widget	40
Időjárás widget megtekintése ..	40
VIRB távvezérlő funkció	40
„Ne zavarj!” funkció használata ..	41
Bluetooth® kapcsolaton	
keresztül elérhető funkciók.....	41
Okostelefon kapcsolat riasztás	
bekapcsolása	42
Bluetooth funkció	
kikapcsolása	42
Connect IQ funkciók	43
Connect IQ funkciók	
letöltése	43
Edzésnapló.....	44
Edzésnapló megtekintése	44
Az egyes pulzustartományokban	
eltöltött idő megtekintése.....	44
Összesített adatok megtekintése ..	45
Napló törlése	45
Adatkezelés	45
USB-kapcsolat bontása	46
Adatok feltöltése	
a Garmin Connect fiókba.....	46
Garmin Connect	46
Navigáció.....	48
Térkép hozzáadása	48

Térkép funkciók	48
Aktuális hely megtekintése	
és elmentése	49
Hely szerkesztése	49
Hely törlése	49
Aktuális pozíciónk magasságának	
és koordinátáinak megtekintése ..	49
Navigáció mentett hely felé	50
Navigáció vissza	
a kiindulási helyhez	50
Pályák.....	50
Pálya letöltése	
az internetről.....	51
Pálya adatainak	
megtekintése	51
Pálya törlése	52
Navigáció leállítása.....	52
ANT+ mérők	52
ANT+ mérő párosítása	52
Lépésszámláló.....	53
Futás a lépésszámlálóval	53
Lépésszámláló kalibrálása	53
Edzés teljesítménymérővel.....	54
Teljesítményszónák beállítása ..	54
Shimano® Di2™ váltó használata...	55
Forgalmi viszonyok átlátásának	
segítése a kerékpáros számára	55

Kompatibilis pulzusmérők.....	55
HRM-Swim mérő	55
HRM-Tri mérő.....	58
HRM-Run mérő	59
Pulzusmérő ápolása	60
Javaslatok irreális pulzusszám	
adatok megjelenése esetén	61
Beállítások	61
Felhasználói profil beállítása	61
Tevékenység profilok	61
Egyedi tevékenység profil	
létrehozása	62
Váltás a profilok között	63
Tevékenység beállítások	63
Adatképernyők beállítása	63
Riasztások.....	63
Automatikus szüneteltetés	
(Auto Pause®) funkció.....	65
Futás az ütemmérővel	
(metronómmal)	66
Kör automatikus létrehozása	
távolság alapján	66
Adatmezők módosítása	
a kört jelző ablakban	67
Automatikus adatképernyő	
váltás funkció.....	67

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása	68
Tevékenység figyelés beállításai	69
Rendszerbeállítások	69
Nyelv megadása	69
Idő beállítása	69
Ébresztő beállítása	70
Háttérvilágítás beállítása	70
Hangjelzések beállítása	71
Mértékegység beállítása	71
Formátum beállítás	71
Adatrögzítés beállítása	71
Készülék információk.....	72
Készülék töltése	72
Műszaki adatok	72
Készülék ápolása	74
Készülék tisztítása.....	75
Felhasználó által cserélhető elemek	75
Hibaelhárítás	76
Terméktámogatás, frissítések	76
További tudnivalók	77
Műholdas kapcsolat létesítése	77
GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása	77

Készülék újraindítása lefagyás esetén	78
Felhasználói adatok törlése	78
Gyári állapot visszaállítása	78
Készülékadatok megtekintése	78
Szoftver frissítése	79
Energiatakarékos használat	79
A napi lépésszám nem jelenik meg	79
Hideg időben a készülék nem sípol	79
Függelék	80
Adattípusok	80
Garmin ügyfélszolgálat	89
Szoftver felhasználói szerződés	89
Edzési célok	91
Tudnivalók a pulzustartományokról	92
Pulzustartomány kiosztási táblázat	93
VO2 Max. szabványosított besorolások	94
FTP besorolások	95
Tárgymutató	96

Bevezető

Vigyázat!

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

Kezelőgombok



①		Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket. Röviden lenyomva a háttérvilágítást kapcsoljuk be és ki.
---	--	---

②		Számláló indítása, leállítása. Kijelölt menüelem kiválasztása, elfogadása.
③		Új kör indítása. Visszalépés az előző képernyőre.
④		Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. A > gombot megnyomva kiválasztunk egy tevékenység profilt. A > gombot megnyomva nyitjuk meg a menüt. A gombot hosszan lenyomva a helyi menüt tekintjük meg.

Nyomógombok lezárása és feloldása

A gombok véletlenszerű, akaratlan lenyomását megelőzendő mind tevékenység során, mind karóra módban lezárhatjuk a gombokat.

1. Nyomjuk meg hosszan a gombot.





2. Válasszuk a **Készüléket lezár** pontot.
3. A feloldáshoz nyomjuk meg hosszan a **A** gombot.

Menü megnyitása

1. Nyomjuk meg a **▶** gombot.
2. Nyomjuk meg a **V** gombot.

Állapotjelző ikonok

Az állapotjelző ikonok a főképernyő tetején jelennek meg. A 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-vétel állapota.
	Bluetooth®-kapcsolat állapota
	Pulzusmérő állapota
	Lépésszámláló állapota

	Élő követés állapot
	Kerékpáros sebesség- és pedálütem mérő állapota
	Varia™ kerékpár lámpa állapot
	Varia™ kerékpáros radar állapot
	Varia Vision™ kerékpáros szemüveges kijelző állapot
	tempe™ hőfokmérő állapot
	VIRB® kamera állapota
	Forerunner riasztás állapot
	Teljesítménymérés állapot

Edzés

Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt el-

kezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (72. oldal).

1. Nyomjuk le a **▶** gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. A **▶** gombbal indítsuk a futást.
4. Kezdjük el a futást.



5. A futás végén a **▶** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Újrakezd** ponttal tovább fut a számláló.
 - **Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót.

Egy összegző képernyő jelenik meg.



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

Multisport tevékenységek

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több sportágat ötvöző versenyek résztvevői nagy hasznát vehetik az egyéni multisport profiloknak. Multisport profilt létrehozva úgy válthatunk a sportágak között, hogy közben láthatjuk az egyes sportágak összesített idejét és távolságát. Például kerékpározásról futásra váltást követően látjuk az edzés során mért futásra és kerékpározásra vonatkozó időt.

Triatlon edzés

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

1. Nyomjuk meg a ► > ▲ gombokat, majd válasszuk a **Triatlon** pontot.
2. A ► gombbal indítuk 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 kapcsolható.
4. Az edzés végén nyomjuk meg a ► gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Pulzusmérés úszás alatt

NE FELEDJÜNK! A csukló alapú pulzusmérés úszás során nem működik.

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 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 számlálót követve el kell indítanunk. A pihenő szakaszok során, amikor kijövünk, kiemelkedünk a vízből, a pulzusmérő elküldi az adatokat a Forerunner készülék felé.

Medencei úszás indítása

1. Nyomjuk meg a ► > ▲ gombokat, majd válasszuk a **Úszás medencében** pontot.

2. Adjuk meg egy szabványos medence hosszát, vagy adjunk meg egy egyedi méretet.
3. A ► gomb megnyomásával indítuk a számlálót.
A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.
4. Kezdjük el úszni.
A készülék automatikusan rögzíti az úszási szakaszokat és a hosszokat.
5. A ▲ vagy ▼ gombbal kiegészítő adatképernyőket tekinthetünk meg.
6. Pihenés során nyomjuk meg a ↺ gombot a számláló felfüggesztéséhez.
7. A ↺ lenyomásával indítuk újra a számlálót.
7. Az úszás végeztével nyomjuk meg a ► gombot, majd válasszuk a **Mentés** az úszás adatainak mentéséhez.

Nyílt vízi úszás

1. Nyomjuk meg a ► > ▲ gombokat, majd válasszuk a **Nyílt vízi úszás** pontot.
2. Menjünk ki szabad térre, és várjuk meg, amíg létrejön a műholdas kapcsolat. Ez pár percet igénybe vehet. Amikor a vételt állapotát mutató oszlopdiagram zöldre vált, minden készen áll az úszásra.
3. A ► gomb megnyomásával indítuk a számlálót.
4. Az úszás végeztével nyomjuk meg a ► gombot, majd válasszuk a **Mentés** az úszás adatainak mentéséhez.

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

Szakasz (időköz): egy vagy több összefüggő hossz. Pihenést követően,

az úszás folytatásakor egy új szakasz kezdődik.

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

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, minél alacsonyabb, annál hatékonyabb az úszás.

Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, vagy fedett pályás futáshoz is használható.

Beltéri edzés során a GPS-vevő ki-kapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár szabadté-

ren végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.

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 eltárolhatjuk a készüléken.

Internetről letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect közösségi oldalon létre kell hoznunk egy fiókot, csak ezt követően tölthetünk le edzéstervet.

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a Forerunnert.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Hozzuk létre, majd mentjük el az új edzést.
4. Kattintsunk a **Send To Device** (küldés a készülékre) parancsra, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Végül bontsuk az USB-kapcsolatot.


Edzés indítása

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

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Saját edzések** pontot.

2. Válasszunk egy edzéstervet.

3. Válasszuk az **Edzés indítása** parancsot.

4. A  gomb megnyomásával indítuk az edzést.

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

Edzésnaptár


Az edzésnaptár a Garmin Connectben betáplált ütemezés kiegészítését jelentő funkció a Forerunneren. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a Forerunnerre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a Forerunner edzésnaptárjában. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltárolva marad a készüléken, akár végrehajtjuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzé-

seket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.


Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect közösségi oldalon létre kell hoznunk egy fiókot, csak ezt követően tölthetünk le edzésprogramot.

Keressünk ki egy edzési programot a Garmin Connecten, ütemezzük az edzéseket, majd töltsük le a teljes programot a Forerunnerre.

1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.
2. A Garmin Connect fiókban válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
3. A naptárban tekintsük át az edzésprogramot.
4. Válasszuk a -t, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Váltott ütemű edzések


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


Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Időközök > Szerkeszt > Időtartam > Típus** pontot.
2. Válasszuk a **Távolság, Idő és Nyitott** lehetőségek közül.



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

3. Amennyiben szükséges, válasszuk az **Időtartam** pontot, majd adjunk meg egy távolságot vagy időtarta-

mot a munka szakaszhoz, majd válasszuk a -t.



4. Válasszuk a **Pihenő > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
5. Válasszunk a **Távolság, Idő és Nyitott** lehetőségek közül.
6. Ha szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a pihenő szakaszhoz, majd válasszuk a -t.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Be** pontot.
 - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Be** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása


1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Időközök > Edzés indítása** pontot.
2. Nyomjuk le a  gombot.
3. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a  gombot az első éles szakasz indításához.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk le a  gombot.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a  gomb lenyomásával.

Váltott ütemű edzés elvetése

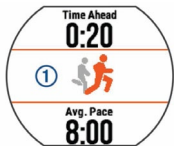
1. Az edzés során bármikor nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Edzés elvetése > Igen** pontot.

Virtuális edzőpartner használata

A virtuális edzőpartner egy felkészülést támogató eszköz, amely a kijelölt cél tartásában nyújthat segítséget. Beállíthatjuk a virtuális edzőpartnert, hogy folyamatosan egy adott sebességgel, tempóval fusson (de kerékpározhat és egyéb tevékenységet is végezhet).

1. Válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Adatképernyők > Virtual Partner > Állapot > Be** pontot.
3. Válasszunk a **Tempó beállítás**a és a **Sebesség beállítás**a között (a verseny történhet tempó és sebesség adat alapon is).
4. Adjuk meg a tempó vagy sebesség értéket.
5. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.

6. A **▲** vagy **▼** gombbal váltsunk 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. A funkció akár futáshoz, akár kerékpározáshoz, akár egyéb különálló sporttevékenységhez alkalmazható, kivéve az úszást. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Cél beállítása** pontot.

2. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Csak távolság** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
- A **Távolság és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.

Az időt manuálisan is megadhatjuk, de választhatunk becsült időt (a VO2 max becslés alapján), vagy választhatunk egy személyes rekord idejét is.

- A **Távolság és tempó** vagy **Távolság 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.

3. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.
4. Amennyiben szükséges, a **▲** vagy **▼** gombbal megtekinthetjük a virtuális edzőpartner képernyőt.
5. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **▶** gombot, majd válasszuk **Mentés** pontot.
Egy összegző képernyő jelenik meg, mely mutatja, hogy sikerült-e a kitűzött cél teljesítése.

Edzési cél elvetése

1. Az edzés során a **▲** gombbal váltsunk a cél képernyőre.
2. Nyomjuk le hosszan a **▲** gombot.
3. Válasszuk a **Cél elvetése > Igen** pontot.

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

Egy korábban letöltött vagy rögzített tevékenység ellen is versenyezhetünk. A funkció akár futáshoz, akár kerékpározáshoz, akár egyéb különálló sporttevékenységhez alkalmazható,

kivéve az úszást. A funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve mutatja, hogy az edzés során mennyire maradtunk le vagy éppen előztük meg korábbi tevékenységünket.

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Verseny egy tevékenység ellen** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Edzésnaplóból** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
 - A **Letöltött** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a késztyűt.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.

A virtuális edzőpartner képernyő mutatja a becsült befejezési időt.
4. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.

5. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **▶** gombot, majd válasszuk **Mentés** pontot.

Egy összegző képernyő jelenik meg, mely mutatja, hogy sikerült-e legyőznünk a letöltött vagy korábbi tevékenységet.

Személyes rekordok

A futás végén a Forerunner kijelzi a futás során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges leg-rövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot.

Személyes rekordok megtekintése

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.
2. Válasszuk ki a sportágat.
2. Válasszuk ki a rekordot.
3. Válasszuk a **Rekord megtekintése-t**.

Személyes rekordok törlése

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.
2. Válasszuk ki a sportágat.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.
2. Válasszuk ki a sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző > Igen-t**.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.
2. Válasszuk ki a sportágat.
3. Válasszuk az **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

Kizárólag az adott sportág alatt eltárolt rekordok törölődnek.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Pulzusmérés funkciók

A készülék beépített, csukló alapú pulzusmérőt tartalmaz, azonban kompatibilis az az ANT+® pulzusmérőkkel is. Amennyiben mind a csukló alapú, mind az ANT+ pulzusmérő rendelkezésre áll, a készülék az ANT+ mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni. A jelen fejezetben ismertetett funkciók csak pulzusmérő használatával érhetőek el, legyen ez akár mellkasi, akár csukló alapú pulzusmérő.

Pulzusszám widget megtekintése

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az aznapi legalsó nyugalmi pulzusszámot és a pulzusszám grafikont láthatjuk.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg a **V** gombot.



2. Az elmúlt 7 nap átlag nyugalmi pulzusszámának megtekintéséhez nyomjuk meg a **▶** gombot.

Karóra viselése és a pulzusszám mérése

- Az edzés alatt 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.



- A karóra hátulján lévő érzékelőben ne tegyünk kárt, ne sértsük meg.
- További információkat lásd a *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban (15. oldal).

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

A készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint **Au-**

tomatikus módban működik. Amennyiben ANT+ pulzusmérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Pulzusmérés > Ki** pontot.

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 alá napvédő krémet, naptejet ne vigyünk fel.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorossra.

NE FELEDJÜK! Az órát az alkaron feljebb is viselhetjük, illetve

megpróbálhatjuk átrakni másik karunkra is.

- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.

NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.

- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.

Pulzustartományok beállítása

A készülék az első bekapcsolás során megadott személyes adatok alapján osztja fel a pulzustartományokat. Az edzés során elégetett kalória pontos kiszámításához adjuk meg maximális pulzusszámunkat, de ezenfelül lehetőség van a nyugalmi pulzusszám megadására, valamint a pulzustartományok egyedi felosztására. A készülék képes külön kezelni a futásra, kerékpározásra és úszásra vonatkozó pulzustartomány beállításokat.

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Felhasználói profil > Pulzustartományok** pontot.
2. Válasszuk a **Max. Psz.** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.
3. Az **LTPSZ.** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat (lásd 29. oldal).
4. Válasszuk a **Nyugalmi Psz.** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.
5. Válasszuk a **Tartományok > Ez alapján** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **BPM** esetén a percenkénti szív-dobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%Max. HR** esetén a maximális pulzusszám százalékkértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **%HRR** esetén a tartalék pulzusszám százalékkértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
- **%LTPSZ** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékkértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

7. A **Sportág hozzárendelése sportághoz** pontot kiválasztva az egyes sportágakhoz külön pulzustartomány beállításokat rendelhetünk.

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

Pulzustartományok automatikus beállítása

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

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek (lásd 61. oldal).

- Fussunk sűrűn a kompatibilis pulzusmérő használata mellett (akár csukló alapú, akár mellkasi pulzusmérővel).
- 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.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin® készülékek felé

A készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy párosított Garmin készülékek számára. Például kerékpározás során a Forerunner elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® kerékpáros fedélzeti számítógép felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

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

1. Nyomjuk meg a **✓** gombot a pulzusszám widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a **▲** gombot.
2. Válasszuk a **Broadcast Heart Rate** pontot.
3. A készülék elkezdje a pulzusszám adatok sugárzását (a **♥** ikon jelenik meg a kijelzőn).

NE FELEDJÜK! A pulzusszám képernyő csak az adatok sugárzása közben jelenik meg.

4. 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.

TIPPI! Az adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bárme-

lyik gombot, majd válasszuk az Igen pontot.

Futás dinamika

A Forerunnert egy HRM-Run™ vagy HRM-Tri™ kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról. Amennyiben a Forerunnerhez járt pulzusmérő kiegészítő, az ezzel történő párosítás már gyárilag megtörtént.

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

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

Függőleges oszcilláció: A futás alatti szökkenéseket, felugrásokat jeleníti. 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.

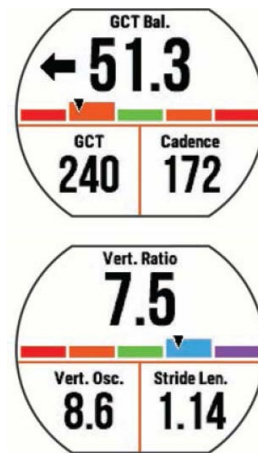
Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció (kilengetés) és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a HRM-Run vagy HRM-Tri kiegészítőt, ezt párosítanunk kell a Forerunnerrel, és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

Amennyiben a Forerunnerhez tartozékként járt a pulzusmérő kiegészítő, a párosítás már gyárilag megtörtént, és a Forerunner készen áll a futás dinamikai adatok megjelenítésére. Ez esetben csak helyezzük fel a pulzusmérőt, és ugorjunk rögtön a 4. lépésre.

1. Nyomjuk meg a ► gombot, majd válasszuk egy futó tevékenység profilt.
2. Nyomjuk meg a ► gombot.
3. Indítsuk a futást.
4. Léptessünk a futási dinamika képernyők között a mért adatok megtekintéséhez.








5. Amennyiben szükséges, a gombot ▲ hosszan megnyomva módosíthatjuk a futási dinamikai adatok megjelenítését.

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 (eltérő színskálával van ellátva, lásd később), a lépéshossz és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon. A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át, vagyis itt jellemzőbb a hosszabb talaj érintési idő, nagyobb függőleges kilengés, alacsonyabb lépésszám, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésszám és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A futási dinamikáról a www.garmin.com oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetők el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

NE FELEDJÜK! A talaj érintési idő eloszlás színskálája eltér az alábbiaktól.

Színkód	Zóna százalék	Lépésszám tartomány	Függőleges oszcilláció tartomány	Függőleges arány	Talaj érintési idő tartomány
 Bíbor	> 95	> 183 l./perc	< 6,4 cm	< 6,1%	< 218 ms
 Kék	70-95	174-183 l./perc	6,4-8,1 cm	6,1-7,4%	218-248 ms
 Zöld	30-69	164-173 l./perc	8,2-9,7 cm	7,5-8,6%	248-277 ms
 Narancs	5-29	153-163 l./perc	9,8-11,5 cm	8,7-10,1%	278-308 ms
 Piros	< 5	< 153 l./perc	> 11,5 cm	> 10,1%	> 308 ms

Talaj érintési idő eloszlás adatok

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százaléktételeként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.


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

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

Futás közben az órán tekinthetjük meg a színskálát és az adatmezőket, illetve futást követően a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg az összesítő adatokat. Ahogy ez igaz az egyéb futási dinamikai adatokra is, a talaj érintési idő eloszlás egy mennyiségi érték, amely saját futási technikánk megismerését segíti.

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

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

- Ellenőrizzük, hogy valóban HRM-Run kiegészítővel rendelkezünk-e.
- Ellenőrizzük, hogy a HRM-Run kiegészítő egység elején a  jel látható legyen.
- Párosítsuk újra a Forerunnert és a HRM-Run kiegészítőt.
- Amennyiben futás dinamikai adatokként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a HRM-Run egységet ne fejfel-lefelé viseljük.

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

Fiziológiai mérések

Az alábbi fiziológiai mérésekhez kompatibilis pulzusmérő használata szükséges. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában.

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

VO2 Max: a VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt elégetünk.

Becsült versenyidők: a Forerunner a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a ver-

senynek megfelelő felkészülési programot.

Regenerálódási tanácsadó: a regenerálódási tanácsadó funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk. A regenerálódási tanácsadó funkció mutatja a regenerálódási időt, valamint a regenerálódási ellenőrző mutatót.

Stressz szint: a stressz szint 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.

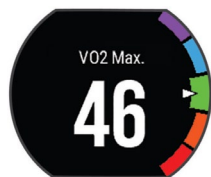
Erőnléti állapot: a mutató valós időben, úgy 6-20 percnyi edzést követően ad visszajelzést tevékenységünkről és erőnléti állapotunkról. Külön adatmezőként is megjeleníthetjük, így az edzés hátralevő részében fo-

lyamatosan figyelemmel kísérhetjük erőnléti állapotunkat.

Laktátküszöb: a laktátküszöb az a pont, ahol izmaink gyors fáradásba válnak át. A készülék a tempó és a pulzusszám együttesével méri a laktát küszöbértéket.

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. VO2 max. becsléseket a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja. A Garmin® készüléket pulzusmérővel párosítva megjeleníthetjük a VO2 max. becslési értékeket. A VO2 Max. becslés egy számérték és egy pozíció a színskálán.



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

A VO2 max. adatok felhasználása és elemzések a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesen lásd a függelékben, valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

VO2 max. értékek kinyerése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez pulzusmérő szükséges.

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

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

1. Szabadtéren legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Ment** pontot.
3. Válasszuk a **Menü > Saját adatok VO2 Max.** pontot.

VO2 max. értékek kinyerése kerékpározáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez pulzusmérő és teljesítménymérő

szükséges. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a Forerunnerrel.

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

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

1. Szabadtéren legalább 20 percet kerékpározunk nagy intenzitással, melyet igyekezzünk stabilan tartani.
2. Futást követően válasszuk a **Ment** pontot.
3. Válasszuk a **Menü > Saját adatok VO2 Max. > Kerékpározás** pontot.

Pontos VO2 max. becslés kinyerését segítő tippek

A VO2 max. becslés sikerét és pontosságát a nagy intenzitású és stabil jellegű erőfeszítés adja,

melynek során a pulzusszám és a teljesítmény a lehető legkisebb mértékben ingadozik.

- Kerékpározás előtt ellenőrizzük, hogy a Forerunner készülék, a pulzusmérő és a teljesítménymérő megfelelően működjenek, párosítva legyenek, és akkumulátoraik fel legyenek töltve, az elemek ne legyenek lemerülőben.
- A 20 perces kerékpározás során végig a maximális pulzusszámunk 70%-os értéke felett tartsuk pulzusszámunkat.
- A 20 perces kerékpározás során képességeinkhez mérten igyekezzünk állandó teljesítménnyel dolgozni.
- Ne kerékpározunk dimbesdombos terepen.

- Ne kerékpározzunk olyan csoportban, ahol sűrűn történik előzés, soron belüli váltás.

Becsült versenyidők megtekintése

A becsült versenyidők megtekintéséhez pulzuszámoló szükséges.

A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítását, valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat. A Forerunner a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

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

Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Versenyjós** pontot.

A becsült versenyidők 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton távolságokhoz jelennek meg.

Regenerálódási tanácsadó

A Forerunnerhez pulzuszámoló csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási tanácsadó funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk. A regenerálódási tanácsadó funkciót a Firstbeat biztosítja.

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

Regenerálódási tanácsadó bekapcsolása

A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítását,

valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Helyreállítási tanácsadó > Állapot > Be-t**.
2. Indítsuk a futást. Az első pár percet követően megjelenik a regenerálódási tanácsadó, valós időben mutatva felépülésünk aktuális állapotát. Az eredményként megjelenő leghosszabb időtartam 4 nap.
3. A futást követően válasszuk a **Mentés** pontot.



A regenerálódási idő megjelenik.

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben 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.

TIPPI! A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot. A tevé-

kenységet a regenerálódási tanácsadó megjelenését követően menthetjük el vagy törölhetjük.

Stressz szint megtekintése

Az érték megtekintéséhez vegyünk fel pulzusról, és párosítsuk azt a Forerunner készülékkel.

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt a Forerunner 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 lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük.

1. Válasszuk az **Alkalmazások** > **Stressz szint** > **Mérés** pontot.
2. 3 percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.



Erőnléti állapot megtekintése

Ahogy futunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket korábbi átlagos erőnléti állapotunkkal.

A futás első 6-20 percét követően jelenik meg az erőnléti állapot mu-

tató, a megjelenő érték -20 és +20 közötti skálán mozoghat. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kelőképp frissek vagyunk, és alkalmassak egy jó futásra. Az erőnléti állapot mutatót hozzáadva az egyik edzési adatképernyőhöz a futás során végig figyelemmel követhetjük teljesítőképességünk alakulását. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, főképp egy hosszú futás végső szakaszában.

NE FELEDJÜK! Pár pulzusról kísért futást, kerékpározást végre kell hajtánunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje futási vagy kerékpározási teljesítőképességünket.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (lásd 63. oldalon).
2. Indítsuk a futást.

Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.



3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

Laktátküszöb

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni a véráramban. Futás során ez az erőfeszítés, tempó egy becsült mértéke. Amikor a futó átlépi ezt a küszöbértéket, hirtelen felgyorsuló ütemben kezd el fáradni. Tapasztalt fu-

tók 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.

Laktátküszöb értékünk meghatározása a Forerunnerrel

A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzuszámérót, és párosítsuk azt a Forerunner készülékkel. Emellett egy korábbi futásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell.

TIPP! Pár futást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket.

1. Válasszunk egy szabadidő futó tevékenység profilt.

A méréshez GPS-vétel is szükséges.

2. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Laktátküszöb > Irányított mérés végrehajtása**-t.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.



4. Az **Elfogad** opciót választva elmentjük az új laktátküszöb értéket, míg az **Elutasít** opciót választva megőrizzük az aktuális értéket.

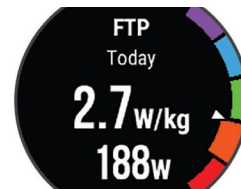
FTP becslés lekérése

A működési teljesítmény küszöb (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzuszámérót kell felvinnünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, ahol mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel. Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell.

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becslés alapján kiszámolja működési teljesítmény küszöbünket (FTP).

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Működési teljesítmény küszöb > Automatikus érzékelés > Be**-t.

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



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

További információkat a függelékben találunk (95. oldal).

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzusról kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel. Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkez-nünk kell.

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Működési teljesítmény küszöb > Irányított mérést**.
2. 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.
3. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést.

Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a szín-skálán belül egy megjelölt szín-ként.

4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

Tevékenység figyelés Tevékenység figyelés bekapcsolása

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, a cél lépésszámot, a megtett távolságot, valamint az elégetett kalóriát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserét, valamint a tevékenység során elégetett kalóriát.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenység figyelés > Állapot > Be** pontot.

A lépésszám csak akkor jelenik meg, amikor a műholdas kapcsolat létrejött, és a pontos idő automatikusan beállításra került. A műholdas kapcsolathoz szabad rálátásra van szüksége az égboltra.

2. A pontos idő képernyőn a **V** gombbal tekinthetjük meg a tevékenység figyelési widgetet.

A lépésszám időről időre frissítésre kerül.

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

A funkció használatához előbb be kell kapcsolnunk a tevékenység figyelő és a mozgásra figyelmeztető funkciót.

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás


időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, a készülék rezegni kezd vagy hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak), valamint a **Mozgás!** felirat villan fel.

Tegyünk meg egy rövid távolságot, és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

Alvásfigyelés

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, vagyis az alvás alatti mozgásunk intenzitását. A mért alvási adatok: az átaludt órák összesített száma, alvási minőség szintek, valamint alvási mozgás intenzitás. A Garmin Connect fiókban a felhasználói adatok között beállíthatunk egy normál alvási napszakot. Az alvási adatok Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységeink intenzitása alapján a Forerunner minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél  teljesítésének folyamátát.



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

Intenzitás (percek) widget

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®) valamint a Világ Egészségügyi Szervezet (WHO) meg-

fogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalmban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyelő tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék a közepes és nagy intenzitású percek együttesen számlálja, annyi különbséggel, hogy a nagy intenzitású tevékenységgel eltöltött percek kétszeresen kerülnek figyelembe vételre.

Intenzitás percek számítási alapja

Az intenzitás percek mérése során az intenzitás megállapítása a tevékeny-

ség alatti pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám összevetésével történik, illetve szívritmusmérés 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 intenzitással.

Okos funkciók

Okos telefon és a készülék párosítása

A készülék funkcióinak teljes körű kihasználásához és egyes beállítások elvégzéséhez a készüléket csatlakoztassuk egy okos telefonhoz.

1. Lépünk fel a www.garmin.com/intosports/apps oldalra, majd töltjük le az okos telefonra a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

2. A Forerunner főképernyőjén válasszuk a **Menü > Beállítások > Bluetooth > Okos telefon párosítását**.
3. Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
4. A Forerunner készüléknek a Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához válasszuk az alábbiak közül:
 - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, a beállítások menüben válasszuk a **Garmin eszközök > +** pontot, majd kövessük az utasításokat.

Telefonos értesítések




A telefonos értesítések funkció használatához kompatibilis okostelefon párosítása szükséges. Amennyiben a telefonra üzenet érkezik, a telefon erről egy értesítést küld a Forerunnerre.

Telefonos értesítések bekapcsolása

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Bluetooth > Intelligens értesítések** pontot.
2. Válasszuk a **Tevékenység alatt > Értesítések** pontot.
3. Válasszunk a **Kikapcsol, Csak hívások megjel** (csak hívásokat mutat), valamint az **Összes megjel** opciók közül.
4. Válasszuk a **Tevékenység alatt nem > Értesítések** pontot.
5. Válasszunk a **Kikapcsol, Csak hívások megjel** (csak hívásokat mutat), valamint az **Összes megjel** opciók közül.

NE FELEDJÜK! Az értesítések hangjelzéseit is módunkban áll beállítani.

Telefonos értesítések megtekintése

- Amikor a Forerunnerre értesítés érkezik, nyomjuk meg a  gombot.
- A  gombbal töröljük az értesítést.
- A pontos idő képernyőn a  gombot lenyomva az értesítés widgeten megjelenik az összes értesítés.

Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket.

Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- iOS® (Apple®) készülék esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a Forerunneren értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazási beállításai között választhatjuk ki mind-

azon elemeket, melyekről értesítést kívánunk kapni.

Hangos jelentések lejátszása futás közben

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

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


1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításai között válasszuk a **Garmin Devices** pontot.
2. Válasszuk ki az eszközt.

3. Ha szükséges, válasszuk a **Device Settings** (eszköz beállítások) pontot.

4. Válasszuk az **Audio Alerts** (hangos jelentések) pontot.



Zenevezérlő megnyitása

A zenevezérlő kizárólag kompatibilis okostelefon párosítását követően érhető el.

Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Zenevezérlő** pontot.

Elvesztett telefon megkeresése

Amennyiben nem találjuk, a Forerunner készülékkel megkereshetjük az aktuálisan párosított és hatósugáron belül megtalálható telefont.

1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a  gombot a vezérlő widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Telefon keresést**.

A Forerunner elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a Forerunner által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni.

3. A  gombbal leállítjuk a keresést.

Widgetek

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

Egyes widgetek a gyári alapbeállítás szerinti működés során nem láthatók; ezeket manuálisan hozzá kell adnunk a widget sorhoz.

Értesítések: tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről, közösségi hálón történő frissítésekről (a funkció az

okostelefon értesítési beállításainak megfelelően működik).

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

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

Saját nap: folyamatosan frissülő összszegzést ad a nap során végzett tevékenység(ek)ről. A mérési adatok között szerepel az utoljára rögzített sporttevékenység, az intenzitás percek, a megtett emeletek, a lépésszám, az elégetett kalória és számos más mérési adat.

Tevékenység figyelés: nyomon követi a napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot, az elégetett kalóriát, valamint az alvásfigyelési adatokat.

Intenzitás (perc): nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti aktív perc célt jelölhetünk ki és láthat-

juk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

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

Utolsó sport: rövid összszegzést ad az utolsó rögzített sporttevékenységről és mutatja a hét során megtett össztávolságot.

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

Vezérlők: a Bluetooth-funkciót kapcsolhatjuk be és ki, valamint Bluetooth-kapcsolaton alapuló funkciókat, pl. a Ne zavarj!, az elveszett telefon és a manuális szinkronizálás funkciókat aktiválhatjuk és állíthatjuk le.

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

Kalóriaszám: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Widgetek megtekintése


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

A pontos idő képernyőn nyomjuk meg ismételten a  vagy  gombot.


A gyári alapállapotban a pulzusszám és tevékenység-figyelés widgetek érhetők el.

„Saját nap” widget



A *Saját nap* widget a tevékenységekről az adott napra vonatkozóan mutat egy pillanatképet. Egy dinamikus összszegzést ad, amely a nap fo-

lyamán folyamatosan frissül. A mérési adatok között szerepel az utoljára rögzített sporttevékenység, az intenzitás percek egy hetes időtartamra vonatkozóan, a lépésszám, az elégetett kalória és számos más mérési adat. A  gombot lenyomva további adatokat tekinthetünk meg.

Bluetooth vezérlő widget

	Ne zavarj! mód be- és kikapcsolása.
	Bluetooth®-funkció be- és kikapcsolása.
	Az adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással.
	Az elveszett telefon kereső funkció aktiválása. A párosított és hatósugáron belül található okostelefon felé egy jelet sugároz.

Időjárás widget megtekintése

1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a  gombot az időjárás widget megtekintéséhez.
2. A  gombot megnyomva az óránkénti bontást tekinthetjük meg.
3. Lefelé görgetve a napi időjárási adatokat tekinthetjük meg.

VIRB távvezérlő funkció

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

A VIRB akciókamera vezérlése


A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát a Forerunner készülékkel (52. oldal).

3. A Forerunneren válasszuk ki a VIRB kiegészítőt.

A párosítást követően a VIRB a VIRB képernyő hozzáadásra kerül az aktív profil adatképernyőjéhez.

4. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Számláló start / stop** pontot választva a  gombbal a számláló indításával és leállításával vezéreljük a felvételt is.



A felvétel automatikusan elindul a számlálóval, és leáll, amikor a számlálót megállítjuk.

„Ne zavarj!” funkció használata

A funkció használatához először párosítanunk kell a Forerunner készüléket és az ezzel kompatibilis okostelefonunkat (lásd 35. oldal).

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást, a riasztás hangjelzéseket, valamint a rezgést is. Például TV nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

NE FELEDJÜK! A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy alvási napszakot, amely alatt a készülék automatikusan „Ne zavarj!” módba vált.

1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a  gombot a vezérlő widgetek megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Ne zavarj > Be** pontot.

A vezérlő widgeten keresztül ki-kapcsolhatjuk a „Ne zavarj!” módot.

3. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Menü > Beállítások > Ne zavarj > Alvási idő > Be** pontot.

Bluetooth® kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A Forerunnert kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva (a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül) számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Az al-

kalmazásokról a www.garmin.com/intosports/apps linken tájékozódhatunk.

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

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

Szoftver frissítések: a készülék vezeték nélküli kapcsolaton keresztül letölti a legújabb szoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk a készüléket, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a szoftver frissítéséhez.

Közösségi háló értesítések: amikor egy tevékenységet a feltöltünk a

Garmin Connect Mobile-ra, egy frissítés kerül posztolásra a közösségi oldali lapunkra.

Értesítések: a telefonra érkező hívásokról, üzenetekről a Forerunner készüléken is tájékoztatást kapunk.

Okostelefon kapcsolat riasztás bekapcsolása

A Forerunner készüléket beállíthatjuk úgy, hogy jelezzon, amikor Bluetooth kapcsolaton keresztül párosított telefon csatlakozik vagy lecsatlakozik.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Bluetooth > Csatlakoztatási riasztás > Be** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

- A Forerunner főképernyőn válasszuk a **Menü > Beállítások > Bluetooth > Állapot > Ki** pontot.
- Az okostelefon használati útmutatójában tájékozódjunk a Bluetooth-funkció kikapcsolásának módjáról.

Connect IQ funkciók

A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez.

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

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

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

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

Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a Forerunnert egy kompatibilis okostelefonnal, melyen futtassuk a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás menüjében válasszuk a Connect IQ Store pontot.
2. Válasszuk ki a Forerunner készüléket.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra.

3. Az eszközök kezelésére szolgáló ablakban válasszuk a Connect IQ Store pontot.
4. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.
5. Válasszuk a **Send to Device** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzésnapló

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

NE FELEDJÜK! Amikor a készülék memóriája megtelik, az új adatok mindig a legrégebbi adatokat írják felül. Az adatokat rendszeresen töltsük fel a Garmin Connect fiókba.

Edzésnapló megtekintése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Tevékenységeket**.

2. A **▲** vagy **▼** gombokkal léptethetünk a mentett tevékenységek között.

3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
- **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
- **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban eltöltött időt mutatja.
- **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megtekintése

Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megtekintéséhez először pulzuszórával használat mellett el kell végeznünk egy edzést, majd végül el kell mentenünk az edzés adatait.

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Tevékenységeket**.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a **Zónában töltött idő** pontot.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Összesítéseket**.
2. Amennyiben szükséges, adjuk meg a tevékenység típusát.
3. Válasszunk, hogy **heti** vagy **havi** összesítést kívánunk-e megtekinteni.

Napló törlése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Opciókat**.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
- A **Összesítések nullázása** a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.

NE FELEDJÜK! Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

3. Hagyjuk jóvá a törlést.

Adatkezelés

JEGYEZZÜK MEG! A készülék nem kompatibilis a Windows® 95, 98, Me, NT®, XT operációs rendszerekkel. Ugyancsak nem kompatibilis a Mac® OS 10.3 és korábbi verziókkal.

Fájlok törlése


Figyelem!

A Forerunner memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. *Ha nem ismerjük egy fájl rendeltetését, ne töröljük le azt.*

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
2. Ha szükséges, nyissuk meg a map-pát.
3. Jelöljük ki a fájlt.
4. Nyomjuk meg a **Delete** gombot a számítógép billentyűzetén.

USB-kapcsolat bontása

Amikor végeztünk a fájlkezeléssel, bontsuk az USB-kapcsolatot. Amennyiben az eszköz cserélhető háttértárként van csatlakoztatva, az adatvesztés elkerülése érdekében az alábbi biztonsági protokoll szerint bontsuk a kapcsolatot. Mobil eszköz esetén erre nincs szükség.

1. Végezzük el az alábbi műveletet:
 - Windows számítógépeken kattintunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra.
 - Macintosh számítógépen húzzuk a kötetet a  kukára.

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

Adatok feltöltése a Garmin Connect fiókba

Átfogó elemzés céljából feltölthetjük az edzési adatokat a Garmin Connect fiókunkba. A tevékenységeket térképen tekinthetjük át, valamint az adatokat meg is oszthatjuk barátainkkal.

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a Forerunnert számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com/start oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Connect

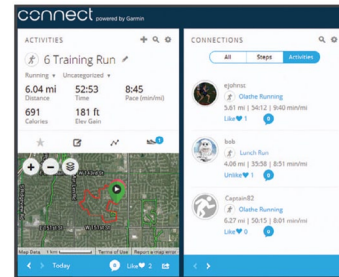
A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpá-

rozásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásán gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A www.garminconnect.com/start oldalra lépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Edzési adatok tárolása: az edzést befejezve, majd annak adatait a Forerunneren elmentve, feltölthetjük az adatokat a Garmin Connect oldalra, ahol addig tároljuk azokat, ameddig csak kívánjuk.

Edzési adatok kiemezése: számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, futási dinamika alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a futás során bejárt utat, a tempó, sebesség változásait grafikus szemléltető ábrák mutatják be, valamint egyedi jelentéseket állíthatunk össze.

NE FELEDJÜK! Egyes adatokhoz külön megvásárolható kiegészítő (pl. speciális pulzsmérő) szükséges.



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

Fejlődés nyomon követése: nyomon követhetjük a napi lépésszámot, illetve baráti jellegű versenyeket indíthatunk ismerőseinkkel, célokat tűzhetünk ki.

Beállítások kezelése: a Garmin Connect fiókon keresztül is beállíthatjuk Forerunner készülékünket.

Edzési adatok megosztása: csatlakozhatunk barátainkhoz tevékenységeink élő követéséhez, vagy más közösségi oldalakon linkeket posztolhatunk, melyeken keresztül tevékenységünk elérhetővé válik.

Connect IQ store elérése: alkalmazásokat tölthetünk le, óra számlapokat, adattípusokat, widgeteket tölthetünk le.

Navigáció

A GPS-alapú navigációs funkciók révén a bejárt (lefutott, lekerékpározott) utat térképen tekinthetjük meg, helyeket menthetünk el, illetve a készülék képes visszainavigálni a kiindulási pontig.

Térkép hozzáadása

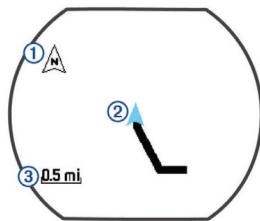
A térképet egy tevékenység profil részeként, az adatképernyő sorba illeszthetjük be.

1. Válasszuk egy tevékenység profilt.

2. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Adatképernyők > Térkép > Állapot > Be** pontot.

Térkép funkciók

Amikor a számlálót elindítjuk és mozgásba lendülünk, a térképen egy fekete vonal mutatja az általunk bejárt utat.



①	Észak égtáj jelző (északi irány).
②	Pillanatnyi pozíciónk és haladási irányunk.
③	Nagyítási lépték.

Aktuális hely megtekintése és elmentése

Hely megtekintéséhez és megjelöléséhez élő műholdas kapcsolat szükséges.

A hely egy pozíció, egy pont, amelyet eltárolunk a készülékben. Amennyiben egy adott helyhez később vissza kívánunk térni, vagy egy tereptárgyat meg kívánunk jelölni a térképen, jelöljük meg az adott helyet.

1. Menjünk arra a helyre, melyet el kívánunk tárolni.
 2. Nyomjuk meg a **V** gombot a térkép megtekintéséhez.
 3. Nyomjuk meg hosszan a **A** gombot.
 4. Válasszuk a **Hely mentése** pontot.
- A térképen megjelenik a pozíció, valamint a dátum és idő.

Hely szerkesztése

Módosíthatjuk a mentett hely nevét.

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Mentett helyek** pontot.

2. Válasszunk egy helyet.
3. Válasszunk a **Név** pontot.
4. Módosítsuk a nevet, majd válasszunk a **✓**-t.

Hely törlése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Mentett helyek** pontot.
2. Válasszunk egy helyet.
3. Válasszunk a **Töröl > ✓**-t.

Aktuális pozíciónk magasságának és koordinátáinak megtekintése

TIPP! Az alábbi eljárás egy alternatív módja aktuális pozíciónk mentésének, illetve további adatokat jeleníthetünk meg aktuális pozíciónkról.

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Hol vagyok?** pontot.

Aktuális pozíciónk adatai megjelennek, amennyiben van élő műholdas kapcsolat.

2. Amennyiben szükséges, válasszunk a **Hely mentése** pontot.

Navigáció mentett hely felé

Navigáció indításához élő műholdas kapcsolat szükséges.

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Mentett helyek** pontot.

2. Válasszuk ki a kívánt helyet.

3. Válasszuk a **Menj!** pontot.

Az iránytű képernyő jelenik meg. A nyíl a mentett hely felé mutat.

4. A **▶** gombbal indítjuk a számlálót, és megkezdhetjük a tevékenységet.

Navigáció vissza a kiindulási helyhez

NE FELEDJÜK! A funkció csak abban az esetben működik, ha a tevékenység kezdetétől van élő műholdas kapcsolat, a számlálót elindítottuk és a tevékenységet megkezdjük.

A tevékenység során bármikor visszatérhetünk a kiindulási helyhez. Például amennyiben egy ismeretlen városban futunk, és nem tudjuk, miként ju-

tunk vissza a szállodába, visszainavigálhatunk a kiindulási helyhez. A funkció nem mindegyik tevékenységhez elérhető.

1. Nyomjuk le hosszan a **▲** gombot.

2. Válasszuk a **Menü > Vissza a kiinduláshoz** pontot.

Az iránytű megjelenik.

3. Haladjunk tovább.

Az iránytű a kiindulási hely felé mutat.

TIPP! A pontos navigáció érdekében abba az irányba tartsuk a készüléket, amerre haladnunk kell.

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 tetszős pályát újra letekerhetünk, pl. egy

kerékpáros útvonalat, amely munkahelyünkre visz be. Ezen felül egy már megtett útvonal mentén próbálhatjuk megismételni vagy felülmúlni korábbi teljesítményünket. Például ha az útvonalat korábban 30 perc alatt tettük meg, a virtuális edzőpartnerrel versenyre kelve megpróbálhatjuk azt 30 percen belül megtenni.

Pálya letöltése az internetről

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

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.

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

3. Hozzunk létre egy új pályát, vagy válasszuk ki egy meglévőt.

4. Válasszuk a **Send to Device-t** (küldés a készülékre).

5. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. Kapcsoljuk be a Forerunnert.

6. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.

7. Válasszuk ki a pályát.

8. Válasszuk az **INDULJ!** pontot.

9. A **▶** gombbal indítsuk a számlálót.

A térképen megjelenik a pálya vonala, valamint a képernyőn tetején az állapot adatok láthatók.

10. Igény esetén a **▼** gombbal további adatképernyőket jeleníthetünk meg.

Pálya adatainak megtekintése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.

2. Válasszuk ki a pályát.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

• **Térkép:** a pálya megtekintése a térképen.

- **Magasság profil:** a pálya magassági grafikonjának megtekintése.
- **Név:** a pálya nevének lekérése és igény esetén annak módosítása.

Pálya törlése

1. Válasszuk a **Menü > Navigáció > Pályák** pontot.
2. Válasszuk ki a pályát.
3. Válasszuk a **Törlés > Igen** pontot.

Navigáció leállítása

1. A tevékenység alatt a **V** gombbal válasszuk ki a térkép vagy iránytű képernyőt.
2. Nyomjuk meg hosszan a **A** gombot.
3. Válasszuk a **Navigáció leállítása > Igen** pontot.

ANT+ mérők

A Forerunner több vezeték nélküli ANT+ mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk az ügyfélszolgálaton.

ANT+ mérő párosítása

Az első használat alkalmával össze kell hangolnunk a mérőt és a Forerunnert, ezt a műveletet hívjuk párosításnak. A kezdeti párosítást követően a Forerunner már automatikusan észleli a mérőt, amint elkezdünk futni, és a mérő aktív, valamint a hatósugáron belüli távolságban van.

NE FELEDJÜK! Amennyiben a mérő a Forerunnerrel érkezett (tartozékként járt hozzá), a párosítás már gyárilag megtörtént.

1. Rögzítsük a mérőt vagy vegyük fel a pulzusmérőt.

2. Hozzuk a Forerunnert a mérőhöz 1 cm-es közelségbe, majd várjunk, amíg a párosítás lezajlik.

Amikor a párosítás sikeresen befejeződött, egy üzenet jelenik meg. Az adatmezőket állítsuk úgy, hogy megjelenjenek a mérő által szolgáltatott adatok.

3. Amennyiben szükséges, a **Menü > Beállítások > Mérők és kiegészítők** pontot választva kezelhetjük az ANT+ mérőket.

Lépésszámláló

A Forerunner fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusmérőhöz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármiikor 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 hozzátéve még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Futás a lépésszámlálóval

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd az 52. oldalon).

Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadterben 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 a **Futás beltérben** tevékenység profilt.
3. Indítsuk a futást.

Lépésszámláló kalibrálása

A lépésszámláló önmagát kalibrálja. A mért sebesség és a távolság adatok

pontossága egy pár, GPS-vétel mellett végrehajtott szabadtéri futással nagyban javítható.

Edzés teljesítménymérővel

- Lépünk fel a www.garmin.com/intosports honlapra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector® rendszer).
- További információk érdekében tekintünk meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítjuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszórákat.
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt.
- Állítjuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket.

Teljesítményszórák beállítása

A tartományok gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfor-

dulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Amennyiben ismerjük működési küszöb-teljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a Forerunner automatikusan kiszámolja a zónákat. Garmin Connect fiókunkon keresztül egyedi teljesítmény-tartományokat hozhatunk létre.

1. A főképernyőn válasszuk a **Menü** > **Saját adatok** > **Felhasználói profil** > **Teljesítményszórák** > **Ez alapján** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
3. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg az FTP értéket.

4. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok küszöbértékét.

5. Igény szerint válasszuk ki a **Minimum** pontot, majd adjuk meg a minimális teljesítmény értéket.

Shimano® Di2™ váltó használata

A Di2 elektronikus váltó használatához először párosítanunk kell a váltót és az Forerunnert (lásd az 52. 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 ah-

hoz, hogy a kerékpáros jobban nyomon követhesse a mögötte zajló forgalmat. További információkat a Varia készülékek használati útmutatójában találunk.

NE FELEDJÜK! Varia készülékek párosítás előtt szükséges lehet a Forerunner szoftverének frissítése.

Kompatibilis pulzusmérők

A készülék a Garmin által gyártott összes pulzusmérő típussal együttműködik. Egyes csomagokban a készülékhez az alábbi pulzusmérők járnak:

- HRM-Swim kiegészítő;
- HRM-Tri kiegészítő;
- HRM-Run kiegészítő.

HRM-Swim mérő

A pulzusmérő mérete igazítása

Az első, HRM-Swimmel kísért úszás előtt fordítsunk időt a mérő megfelelő méretre igazításához. A mérő anynyira szorosan kell illeszkedjen mellkasunkra, hogy a medence falától tör-

ténő 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.

TIPPI! 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.

Pulzusmérő felvétele

A pulzusmérőt közvetlenül bőrünkre, mellcsontunk alá helyezzük.

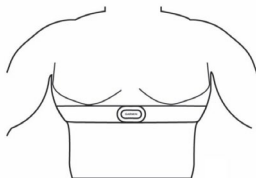
1. Válasszuk ki a megfelelő pánt toldót.

2. A mérőt úgy helyezzük mellkasunkra, hogy a Garmin logó olvashatóan (álló helyzetben) legyen.

A kampó ① és a hurok ② a jobb oldalon csatlakozzanak egymáshoz.



3. Vezessük mellkasunkon körbe a pántot, majd kapcsoljuk össze a kampót és a hurkot.



Ügyeljünk, hogy a mosó címke ne hajoljon előre.

4. Olyan szorosan húzzuk meg a pántot, hogy a mérő stabilan illeszkedjen mellkasunkon, azonban a pántot ne érezzük kellemet-

lenül szorosnak, az a mozgásban ne korlátozzon.

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

Tippek 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 emelkedünk 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. mosogatószer 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.

Pulzusmérő felvétele

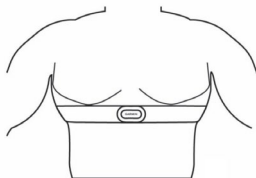
A pulzusmérőt közvetlenül bőrünk-re, mellcsontunk alá helyezzük. Elég szorosan kell illeszkedjen ahhoz, hogy a tevékenység során a helyén maradjon.

1. Amennyiben szükséges, a pánt toldót akasszuk a mérőhöz.
2. Nedvesítsük be mindkét elektródát ① a pánt hátoldalán, ezzel mell-

kasunk és a jeladó közötti érintkezés stabilabbá válik.



3. Úgy helyezzük fel a mérőt, hogy a Garmin logó olvashatóan (álló helyzetben) legyen.



A kampó ③ és a hurok ② a jobb oldalon csatlakozzanak egymáshoz.

4. Vezessük mellkasunkon körbe a pántot, majd kapcsoljuk össze a kampót és a hurkot.

Ügyeljünk, hogy a mosó címke ne hajoljon előre.

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

Adattárolás

Egy tevékenység során a mérő legfeljebb 20 órányi adatot képes tárolni. Amennyiben a mérő memóriája megtelik, az új adatok a legrégebbi adatokat írják felül.

A Forerunner készüléken egy számlálóval kísért tevékenységet indítva a mérő akkor is rögzíti és eltárolja az adatokat, amikor a Forerunner készüléktől eltávolodunk. Például olyan fitness tevékenység vagy csapatjáték során is mérhetjük a pulzusszámot, ahol karóra viselése nem megengedett. A tevékenység mentésekor a mérő automatikusan elküldi a pulzusszám adatokat a Forerunner készülék felé. Az adatok feltöltésekor a mérő aktív állapotban kell legyen, és

a Forerunnertől 3 méteres távolságon belül.

HRM-Run mérő

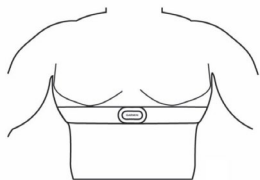
A mérő felvétele

Közvetlenül a bőrfelületre helyezzük, mellkasi ruházatunk alá. Olyan szorosan rögzítsük, hogy ne essen le az edzés során.

1. Amennyiben szükséges, a pánt toldót akasszuk a mérőhöz.
2. Nedvesítsük be mindkét elektródát ① a pánt hátoldalán, ezzel mell-



3. Úgy helyezzük fel a mérőt, hogy a Garmin logó olvashatóan (álló helyzetben) legyen.



A kampó ③ és a hurok ② a jobb oldalon csatlakozzanak egymáshoz.

4. Vezessük mellkasunkon körbe a pántot, majd kapcsoljuk össze a kampót és a hurkot.
Ügyeljünk, hogy a mosó címke ne hajoljon előre.

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

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 illetve minden egyes úszómedencei 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.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

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

- Vigyünk fel vizet, nyálát, elektród gélét az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Tisztítsuk meg a pántot minden hetedik használatot követően.
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszál 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 okoz-

hatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

Beállítások

Felhasználói profil beállítása

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

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Felhasználói profil**it.
2. Válasszunk egy opciót.

Tevékenység profilok

A használati módhoz tartozó beállításokat tartalmazó profilt is létrehozhatunk. Például külön profil szolgálhat futáshoz vagy kerékpározáshoz. Amikor egy adott profilt kiválasztva

használjuk a készüléket, és egy beállítást módosítunk, pl. adatmezőt vagy riasztást, a módosítás automatikusan az aktuális profilban kerül rögzítésre.

Egyedi tevékenység profil létrehozása

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenység profilok > Új hozzáadása** pontot.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszunk egy jelölőszínt.
4. Válasszunk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.
A többször szereplő nevek egy sor-számot kapnak Például: Futás(2).
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Alapértelmezett használata** esetén az új profil a készülék gyári alapbeállításait alapul véve jön létre.
 - Vagy választhatunk egy meglévő

profil, ez esetben az új profil tulajdonképpen a kiválasztott korábbi másolata lesz.

NE FELEDJÜK! Egyedi multisport profil létrehozása esetén két vagy több profilt is kiválaszthatunk, melyek váltásokat is tartalmazhatnak.

6. Igény esetén válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Igen** pontot választva a tevékenység végzése során a GPS-vevő bekapcsol.
 - A **Nem** pontot választva a tevékenység végzése során a GPS-vevő kikapcsol.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Beállítások szerkesztése** ponttal egyedi profil beállításokat hozhatunk létre.
 - **Kész** pontot választva elmentjük és aktiváljuk (használatba vesszük) az új profilt.

Váltás a profilok között

A készülék alapértelmezett tevékenység profilokat tartalmaz. A mentett tevékenység profilok mindegyikét módunkban áll módosítani.

TIPP! Az alapértelmezett profilokban mindegyik sportághoz egy adott jelölőszín került hozzárendelésre.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenység profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.

Tevékenység beállítások

Adott felhasználási módhoz igazíthatjuk az adatmezőket, riasztásokat stb.

Adatképernyők beállítása

Az edzési célok és a csatlakoztatott mérők függvényében átalakíthatjuk az adatképernyőket. Például megadhatjuk, hogy az egyik adatképernyő a kör tempót vagy a pulzustartományt mutassa.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Adatképernyők-t.**

2. Válasszunk egy képernyőt.

Egyes képernyők egyszerűen be- és kikapcsolhatjuk.

3. Igény szerint módosítsuk az adatmezők számát.
4. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatmezőt.

Riasztások

A riasztások segítségével adott pulzusszám, tempó, idő, távolság, és kalória célok és futás/séta váltások szerint edzhetünk.

Tartomány riasztások beállítása

A tartomány riasztások figyelmeztetnek, ha egy adott érték a figyelt tartomány alsó határértéke alá esik, vagy a felső határértékét túllépi. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor a pulzusunk a 2-es tartomány alá esik vagy meghaladja az 5-ös tartományt.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások > Új hozzáadása** pontot.

2. Válasszuk ki a riasztás típusát.

A mérőktől és a tevékenység profiljától függően a riasztás lehet pulzusszám, tempó, sebesség, pedál-ütem.

3. Válasszunk egy tartományt vagy adjuk meg a küszöbértékeket.

Minden alkalommal, amikor az érték az alsó küszöbérték alá esik, vagy a felső küszöbértéket meghaladja, egy üzenet jelenik meg. A készülék sípol is vagy rezeg, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Ismétlődő riasztás beállítása

A készülék adott érték mérésénél, adott közönként ismétlődő jelleggel riaszt. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások > Új hozzáadása** pontot.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Egyedi:** válasszunk egy üzenetet, majd válasszunk egy riasztás típust.
- Válasszunk ki a riasztás típust: **Idő, Távolság, Kalória.**

3. Adjunk meg egy értéket.

Minden alkalommal, amikor az adott értéket elérjük, a készülék figyelmeztet. A készülék sípol is vagy rezeg, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Séta/futás riasztás

Egyes futó edzéstervek tartalmaznak adott időközönként esedékes lazító sétákat. Például az edzésterv szólhat úgy, hogy négy perc futást követően sétáljunk egy percet, majd ezt a szezett ismétljük. A futás/séta riasztás alkalmazásakor az automatikus kör rajt (Auto Lap®) funkció is hatékonyan tud működni.

A séta/futás riasztás kizárólag futó tevékenységek kiválasztása esetén érhető el.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások > Futás/séta > Állapot > Be** pontot.

3. Válasszuk a **Futási idő** pontot, majd adjuk meg a futó (aktív) időt.

4. Válasszuk a **Séta idő** pontot, majd adjuk meg a séta időt.

A készülék a megadott időtartamok lejártával sípol és rezeg, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Riasztás szerkesztése

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások** pontot.

2. Válasszuk ki a kívánt riasztást.

3. Módosítsuk az értékeket, beállítsuk.

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

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

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

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Autom. szüneteltetés** pontot.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:





- **Álló helyzetben:** Megálláskor automatikusan megáll a számláló is.
- **Egyedi:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/tempónk a megadott érték alá esik.

Futás az ütemmérővel (metronómmal)

A metronóm funkció adott ritmusban hangjelzéseket ad le, ezzel mankót ad a stabil lépésszámú, egyenletes futáshoz.

NE FELEDJÜK! A metrónom kerékpáros vagy úszás profilhoz nem alkalmazható.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Metronóm > Állapot > Be** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Percenkénti ütésszám** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
 - **Ütés gyakoriság** opciónál az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
 - A **Hangok** beállításnál a hangjelzést adhatjuk meg.

3. Igény esetén az **Előzetes** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
4. A  gombbal visszalépünk a számláló képernyőre.
5. A  gombbal indítsuk a számlálót.
6. Kezdjük el futni.
A metronóm hangjelzése automatikusan elindul.
7. Futás közben a  gombbal válthtunk a metronóm képernyőre.
8. Az  gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Kör automatikus létrehozása 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. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Körök > Autom. távolság** pontot.

2. Adjuk meg a távolságot.

Minden alkalommal, amikor egy kört megteszünk, egy üzenet jelenik meg, amely a köridőt is mutatja. A készülék sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

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

Adatmezők módosítása a kört jelző ablakban

A kört jelző ablakban megjelenő két adatmezőben megjelenő adattípust módosíthatjuk.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Körök > Kör riasztás** pontot.
2. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatmezőt.
3. Igény esetén válasszuk a **Nézőkép** pontot.

,

Automatikus adatképernyő váltás funkció

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

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Autom. görgetés** pontot.
2. Válasszunk egy léptetési sebességet.

GPS beállítások módosítása

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

Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > GPS > GPS+GLONASS** pontot.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

Az UltraTrac mód használatához először egy pár alkalommal szabadtéren kell futnunk normál GPS vételi módban. Ezen pár futás alatt a készülék bekalibrálja a funkciót.

Az UltraTrac funkció hosszabb időtartamú tevékenységeknél hasznos. A funkció a GPS-vevőt időszakosan kapcsolja, ezzel energiát takarít meg. Amikor a GPS-vevő ki van kapcsolva, a készülék a gyorsulásmérővel határozza meg a sebességet és a távolságot. UltraTrac módban a sebesség, távolság, nyomvonal adatok pontossága lecsökken. Normál GPS-vételi módban pár futással javítható az adatok pontossága.

Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > GPS > UltraTrac** pontot.

TIPP! Hosszabb tevékenységeknél egyéb energiatakarékosági funkciók is rendelkezésre állnak (79. oldal).

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

A várakozási idő funkció a megadott időtartam leteltével alacsony áramfelvételű módba váltja át a készüléket. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció, ugyanis lehetőségünk van beállítani, hogy ilyen esetben milyen hosszban maradjon edzés módban a készülék.

Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Késleltetés** pontot.

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

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

Tevékenység figyelés beállításai

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenység figyelés** pontot.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgás figyelmeztetés: a pontos idő képernyőn egy figyelmeztető sáv valamint egy üzenet jelenik meg, hogy ideje kicsit megmozgatnunk magunkat. Amennyiben a hangjelzések be vannak kapcsolva, a készülék sípol vagy rezeg is.

Rendszerbeállítások

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer** pontot.

- Nyelv megadása (69. oldal).
- Idő beállítása (69. oldal).
- Háttérvilágítás beállítása (70. o.).
- Hang beállítások (71. oldal).
- Mértékegység beállítások (71. oldal).
- Formátum beállítások (71. o.).

• Adatrögzítési beállítások (71. oldal).

Nyelv megadása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Nyelv** pontot.

Idő beállítása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Óra** pontot.

Óralap: óra számlap dizájn kiválasztása.

Profil szín használata: a pontos idő képernyő kiemelt színe meg fog egyezni a kiválasztott tevékenység profil kiemelt színével.

Idő formátum: 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

Automatikus beállítás: A GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az idő meghatározása, vagy manuálisan magunk is megadhatjuk az időt.

Háttér: A háttér színét állíthatjuk fekete vagy fehérre.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsoljuk a készüléket, és műholdas kapcsolat jön létre, a készülék automatikusan meghatározza az időzónát, amelyben tartózkodunk, valamint a pontos időt is.

Idő megadása manuálisan

Alapbeállítás szerint a készülék műholdas kapcsolat létesítésekor automatikusan állítja be a pontos időt, de lehetőség van arra, hogy magunk, kézzel adjuk meg az időt.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Óra > Automatikus beállítás > Ki** pontot.
2. Válasszuk az **Idő megadása** pontot, majd adjuk meg a pontos időt.

Ébresztő beállítása

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Ébresztés > Új hozzáadása > Állapot > Be** pontot.
2. Válasszuk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az időpontot.

3. Válasszuk a **Hangok** pontot, majd válasszunk a lehetőségek közül.

4. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, majd válasszunk a lehetőségek közül.

Ébresztő törlése

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Ébresztés** pontot.
2. Válasszuk ki az ébresztőt.
3. Válasszuk a **Töröl > Igen** pontot.

Háttérvilágítás beállítása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítást**.

Gombok és riasztás: Megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás gombnyomásra, riasztásra kapcsoljon-e be.

Csukló fordítás: Megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás automatikusan bekapcsolódjon, amikor csuklónkat magunk felé fordítjuk.

Késleltetés: A háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Hangjelzések beállítása

Be- és kikapcsolhatjuk a gombnyomást kísérő hangot, a riasztást jelző hangot, valamint a rezgést.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Hangok** pontot.

Mértékegység beállítása

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

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Mértékegységek** pontot.
2. Válasszunk egy adattípust.
3. Válasszunk egy mértékegységet.

Formátum beállítás

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Formátum** pontot.

Tempó/sebesség: megadhatjuk, hogy a futás, kerékpározás vagy egyéb tevékenység tempója vagy sebessége jelenjen-e meg. A beállítás egyéb edzési beállításokat, vala-

mint az edzésnaplót és a riasztásokat is érinti.

Hét első napja: A heti edzésnapló beállításaként megadhatjuk, hogy melyik nap legyen a hét első napja.

Adatrögzítés beállítása

Válasszuk a **Menü > Beállítás > Rendszer > Adatrögzítés** pontot.

Intelligens: A készülék azokon a helyeken rögzíti az adatokat, ahol irányt váltottunk, változott a tempónk vagy a pulzusszámunk. A készülék ezáltal kevesebb pontot ment, több hely marad a memóriában, több tevékenység adatait képes tárolni a készülék.

M.percenként: Másodpercenként menti az adatokat a készülék. A tevékenység rendkívül részletesen rögzítésre kerül, azonban sok helyet is igényel, hamar betelik a memória.

Készülék információk

Készülék töltése

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő, töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az ezekhez közeli felületeket.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábel csatlakozóját számítógépünk egy szabad USB-portjához.
2. Illesszük a töltőn lévő érintkező-csapokat a készülék hátulján lévő érintkezőkhöz, majd a töltőcsipeszt **1** pattintsunk stabilan a készülékre.



3. Töltsük fel teljesen a készüléket.
4. A **2** fület benyomva levehetjük a töltőt.

Műszaki adatok

Forerunner műszaki adatok	
Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor.
Akkumulátor működési idő, karóra mód	Legfeljebb 9 hét. Tevékenység figyeléssel legfeljebb 8 hét. Tevékenység figyeléssel és okostelefon értesítésekkel legfeljebb 4 hét. Tevékenység figyeléssel és okostelefon értesítésekkel, csukló alapú pulzsméréssel legfeljebb 11 nap.
Akkumulátor működési idő, sport-tevékenység	GPS módban legfeljebb 16 óra. GPS módban, csukló alapú pulzsméréssel legfeljebb 14 óra. GPS+GLONASS módban, csukló alapú pulzsméréssel legfeljebb 10 óra.

Akkumulátor működési idő, UltraTrac mód	Legfeljebb 24 óra. Csukló alapú pulzsméréssel legfeljebb 21 óra.
Vízállóság	5 ATM - 50 m*
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-20°C – +50°C
Töltési hőmérsékleti tartomány	0°C – +45°C
Rádió-frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs szabvány; Bluetooth Smart vezeték nélküli technológia

*A készülék a 50 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak még ellenáll (részletesen lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon).

HRM-Swim és HRM-Tri pulzsmérők műszaki adatai	
Vízállóság	5 ATM* (50 m)
Elem	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
HRM-Swim elem élettartam	Kb. 18 hónap (átl. heti 3 óra használat mellett)
HRM-Tri elem élettartam	Kb. 10 hónap triatlon edzéshez (átl. napi 1 óra használat mellett)
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-10°C – +50°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs protokoll

*A készülék az 50 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak még ellenáll (részletesen lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon).

HRM-Run pulzusmérő műszaki adatai	
Vízállóság	5 ATM* (50 m)
Elem	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	Kb. 1 év (napi 1 óra használat mellett)
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-10°C – +50°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs protokoll

*A készülék az 50 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak még ellenáll (részletesen lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon).

Készülék ápolása

Figyelem!

Ne bánjunk durván a készülékkel, kerüljük az erős rázkódásokat, ütődé-

seket, mivel ezek a hatások jelentősen megrövidíthetik a készülék élettartamát.

Amikor a készülék víz alatt van, ne nyomjuk le a gombokat.

A készülék tisztításához ne használjunk éles tárgyat.

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

Amennyiben a készüléket klór, tengervíz, naptej, kozmetikai szer, rovarirtó szer, alkohol vagy egyéb erős vegyszer érné, tiszta vízzel bőven öblítsük át. Ezek az anyagok, amennyiben hosszan érintkeznek a tokkal, tartósan károsíthatják azt.

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

Készülék tisztítása

Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verjék még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat.

1. Enyhén szappanos vízzel megnedvesített ruhával töröljük át a készüléket.
2. Töröljük szárazra a készüléket.

Hagyjuk a készüléket teljesen megszáradni.

Felhasználó által cserélhető elemek

Figyelem!

Az elem cseréje során ne használjunk éles tárgyakat.

Az elem perklorátot tartalmazhat, amely rendkívül veszélyes, környezetre, egészségre ártalmas anyag, ezért az elem selejtezése során környezetbarát módon járunk el, ne dobjuk la-

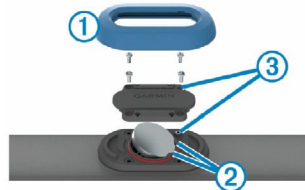
kossági hulladéktárolóba az elemeket, kezeljük veszélyes hulladékként.

Az elemek gyermekek kezébe nem kerülhetnek.

Az elemeket soha ne vegyük szájunkba. Amennyiben lenyeljük az elemet, azonnal forduljunk orvoshoz.

Elemcsere a pulzusmérőben

1. Húzzuk le a köpenyt ① a központi mérő egységről.
2. Kis csillagcsavarhúzóval 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 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.

Hibaelhárítás

Terméktámogatás, frissítések

A Garmin Express™ szoftver az alábbi szolgáltatásokhoz biztosít hozzáférést:

- regisztráció,
- használati útmutatók,
- szoftverfrissítések,
- Garmin Connectre történő adatfeltöltés.

További tudnivalók

A Garmin alábbi weboldalain további információkat találunk a termékről.

- www.garmin.com/intosports;
- www.garmin.com/learningcenter.

Kiegészítők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

Műholdas kapcsolat létesítése

A műholdakról érkező jelek vételéhez tiszta rálátásra van szükség az égboltra. A dátum és az idő a GPS-adatok alapján automatikusan kerül beállításra.

1. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre. A készülék eleje nézzen felfelé, az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg létrejön a műholdas kapcsolat. Ez 30-60 másodpercet vehet igénybe.

TIPPI! Ezen időtartam alatt lehetőleg maradjunk egy helyben.

GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása

- Időszakosan végezzük el az adatfeltöltést a Garmin Connect fiókba. Ezt kétféleképp is megtehetjük.

- USB-kábellel csatlakoztassuk a Forerunnert egy olyan számítógéphez, melyen fut a Garmin Express alkalmazás.



- Csatlakoztassuk a Forerunnert Bluetooth Smart funkcióval ellátott, kompatibilis okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz.

Amikor a készülék a Garmin Connect fiókra felcsatlakozik, a műholdak helyzetére vonatkozó adatok is letöltésre kerülnek, melyek lehetővé teszik, hogy a műholdas kapcsolat gyorsabban létrejöjjön.

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

Készülék újraindítása lefagyás esetén




Amennyiben a készülék nem reagál a gombnyomásra, valószínűleg újra kell indítanunk. Ezzel a felhasználói adatok nem törlődnek.

1. Tartsuk lenyomva a  gombot úgy 15 másodpercig.
A készülék kikapcsol.
2. Nyomjuk le a  gombot úgy egy másodperc hosszan a készülék bekapcsolásához.

Felhasználói adatok törlése

A készülék a gyári alapbeállítás szerinti állapotba áll vissza.

NE FELEDJÜNK! Az összes felhasználó által betáplált adat törlődik, azonban a napló teljes tartalma megmarad.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Az **Igen** pontot választva kapcsoljuk ki a készüléket.
3. Nyomjuk le hosszan a  gombot, közben a  gombot hosszan lenyomva kapcsoljuk be a készüléket.
4. Válasszuk az **Igen** pontot.

Gyári állapot visszaállítása

A készülék a gyári alapbeállítás szerinti állapotba áll vissza, **az összes felhasználói adat és a napló is törlődik.**

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Gyári állapot visszaállítása > Igen** pontot.

Készülékadatok megtekintése

A készülék egyedi sorozatszámát, a szoftver verziószámát, valamint a felhasználói szerződést tekinthetjük meg.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Névjegy** pontot.

Szoftver frissítése

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkezünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint le kell töltenünk a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellet a Forerunnert számítógépünkhöz.
Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a Forerunnerre.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. Amíg a frissítés tart, ne csatlakoztassuk le az USB-kábelt se a számítógépről, se a Forerunnerről.

Energiatakarékos használat

- Csökkentsük a háttérvilágítás késleltetési idejét.
- Csökkentsük a karóra módba történő váltás késleltetési idejét.

- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelő funkciót.
- Válasszuk az **Intelligens** adatrögzítési eljárást.
- Kapcsoljuk ki a GPS+GLONASS műholdas vételt.
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth-funkciót.
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusmérést.

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázásra kerül.

Amennyiben a számláló helyén csak vonalak jelennek meg, létesítsünk műholdas kapcsolatot, valamint az idő beállítását állítsuk automatikus módba.

Hideg időben a készülék nem sípol

Hideg időben a megfelelő működés érdekében a készülék automatikusan letiltja a gombnyomást és riasztásokat kísérő hangjelzést.

Függelék

Adattípusok

Egyes adatok megjelenítéséhez ANT+ kiegészítő mérőberendezés szükséges.

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.

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.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pul-

zusszám százalék (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 tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcscsöge.

Átl. PCO – Az aktuális tevékenységre során a pedálfelület középpont eltolódás átlagértéke.

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 az a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcscsöge.

Átlagos lépéshossz – Az aktuális tevékenység során az átlagos lépéshossz.

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. csapáshossz – Az aktuális tevékenység során az egy karcsapás alatt megtett átlagos távolság.

Átl. eloszlás – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

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 ide-

jének eloszlása a bal és jobb láb között.

Átl. HR%Max – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

Átl. pedálütem (futás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pedálütem (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átlag SWOLF – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege.

Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Áttétel – Az első és hátsó fogaskereken a fogak száma.

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.

Csapások – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.

Csapássebesség – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapás távolság – Egy csapás alatt megtett távolság.

Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

Edzési hatás – A tevékenység hatása (1.0 és 5.0 között) aerobikus erőnlétünkre.

Eloszlás – A teljesítmény aktuális megoszlása a bal és jobb láb között.

Első fokozat – ADi2 érzékelő által érzékelt első áttéti fokozat.

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

Fokozatok – Di2 mérő szerinti első és hátsó sebességfokozat.

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

Függőleges arány – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

FTP% – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határteljesítmény (FTP) százaléka.

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

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

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 hőfokmért.

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.

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.

Idők. tempó – Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

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

Időköz ideje – Az aktuális szakasz stopperiđeje.

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. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

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

Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

Intensity Factor – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

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

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

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 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 csúcshozza.

Kör lépés hossz – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

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 int. idő – Az utolsó befejezett szakasz stopperideje.

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

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

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 csúcshozza.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör NP – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

Kör PCO – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.

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

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

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

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

Magasság – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

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

Max. kör teljesítmény – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Max. teljesítmény – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

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

Munka – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojouleban.

Napkelte – A napkelte GPS pozícióinkban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozícióinkban jellemző időpontja.

NP – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

Nyom. haték – A forgató hatásfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálozása mennyire hatékony.

PCO – Pedálfelület középponti eltolódás. A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.

Pedálgörd. – A pedálozás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerék-

páros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

Pedálütem – A percenkénti lépésszám (futás) vagy a pedálkar fordulatszáma (kerékpározás).

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója (medencei úzás).

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

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

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

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

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Stopper – A stopper számláló aktuális ideje.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Teljesítmény – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

Teljesítmény állapot – erőnléti állapotunk, fizikai teljesítőképességünk valós idejű kiértékelése.

Teljesítmény/tömeg – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

Teljesítményzóna – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.

Tempó – Az aktuális tempó.

Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

TSS – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).

U. csapáshossz – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

U. csapásseb. h. – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

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

U. int. csapás/hossz – Az utolsó befejezett szakasz során az egy hosszra jutó csapások átlagos értéke.

U. int. SWOLF – Az utolsó befejezett szakaszra jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege.

U. int. csapásseb. – Az utolsó befejezett szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

U.hossz.tempó – Az utolsó befejezett hossz átlagos tempója.

Ut. kör NP – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).

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

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

Utolsó köridő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

Utolsó SWOLF ho – Az utolsó mendencehossz átlagos SWOLF száma.

Zónában töltött idő – Az egy pulzus-szám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

Garmin ügyfélszolgálat

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

Szoftver felhasználói szerződés

A FORERUNNER® 735XT HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéshez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak.

A Felhasználó tudomásul veszi, hogy

a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportálja a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

BSD 3 felhasználói szerződés

© Szerzői jogok fenntartva:
2003-2010, Mark Borgerding.

Minden jog fenntartva.

A forgalmazás és használat akár forrás, akár bináris formában, akár átalakítással, akár anélkül történik, az alábbi feltételek teljesülése esetén megengedett:

- A forráskód forgalmazása esetén megtörténik a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzés feltüntetése, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listájának, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozat feltüntetése.
- A bináris formában történő forgalmazás során a bináris formának elő kell állítania a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzést, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listáját, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozatot és/vagy a forgalma-

zással együtt járó egyéb anyagokat.

- Külön előzetes, írásba foglalt engedély nélkül sem a szerző, sem bármely együttműködő fél neve nem kerülhet felhasználásra a jelen szoftverből származtatott termékek támogatásához, reklámozásához.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOGTULAJDONOSOK VALAMINT AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK „ÚGY AHOGY VAN” FORMÁBAN BOCSÁTJÁK FELHASZNÁLÁSRA, ÉS BÁRMINEMŰ ÍROTT VAGY HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A KERESKEDELMI VAGY ADOTT CÉLÚ HASZNÁLATRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁST) MEGTAGADNAK. A SZERZŐI JOGTULAJDONOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK SEMMILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT SEM VÁLLALNAK FELELŐSSÉGET BÁRMILYEN KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLET-

LENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYEDI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVÉKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY BÁRMILYEN EGYÉB FELELŐSSÉGI VISZONY, ELMÉLET MIT ÁLLÍT, ALAPULJON EZ AKÁR SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGVÁLLALÁSON, VÉTKES CSELEKMÉNYEN (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT VAGY EGYÉB CSELEKMÉNYT), AMELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL BÁRMILYEN MÓDON EREDEZTETHETŐ, MÉG ABBAZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, megadhatjuk azt a Forerunner beállításai között, ekkor a készülék kiszámolja a különféle edzési célokat szolgáló pulzustartományokat.

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

sára szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Az alapértelmezett maximális pulzusszámot megkapjuk, ha 220-ból kivonjuk éveink számát.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására.

A pulzustartomány a percenkénti szív-dobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. Általánosságban a pulzustartományok a maximális pulzusszám százalékaként kerülnek meghatározásra.

Pulzustartomány kiosztási táblázat

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

VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

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

FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbteljesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Százalék
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Százalék
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

Tárgymutató

A

adat
-tárolás 4, 44, 46
-átvitel 17, 42, 46
adatmezők 63, 80
akkumulátor
töltése 72
energiatakarékos
használat 79
alkalmazások 35-46
okostelefon 35
alvásfigyelés 33
ANT+ mérők 52-61
párosítás 52
automatikus görgetés 67
automatikus napi
lépésszám cél 34
Auto Lap 66
Auto Pause 65

B

beállítások 61-71
becsült befejezési idő
11, 12, 22, 26
beltéri edzés 6
Bluetooth-funkció 35, 40,
41-42, 46

C

Connect IQ 43
csapások 6, 80-88
cserealkatrészek 77, 89
csukló alapú
pulzusmérő 13-15

E

ébresztés 37
edzés
képernyők 3, 63, 67
-tervek 7
-napló 44
edzések 6-12
letöltése
edzési cél 10, 91
elvesztett telefon 37
energiatakarékos
használat 79
erőnléti állapot 23, 28
értesítések 36

F

felhasználói adatok 61
törlése 78
felhasználói profil 61
fiziológiai mérések 22-31
frissítés, szoftver 76, 79
futási dinamika 18-22
függőleges oszcilláció

18, 20, 82
függőleges arány
18, 20, 82
FTP becslés 31
besorolások 95
G
Garmin Connect
adattárolás 42, 46
Garmin Connect
Mobile 35, 41
Garmin Express 76
szoftver frissítése 79
GLONASS vétel 67-68, 77
GPS-vevő 67-68, 77
kikapcsolása 6, 62

H

hangjelzések 71
hangos jelentések 37
háttérvilágítás 70
hibaelhárítás 76-79

I

idő
beállítások 69
időjárás 38, 40
időjárás widget 40
időzónák 69-70
ikonok 2

K

karóra mód 1, 68
kerékpározás 2
készletléti mód 1, 68
készülékazonosító 78
kiegészítők 77, 89
körök 44, 66, 85

L

laktátküszöb 29
lépéshossz 18
lépésszámláló 53
lezárás, nyomógomb 1

M

medence hossz 5
mentés, tevékenységek
3, 44

mértékegységek 71
metronóm 66
multisport 3
műszaki adatok 72

N

napló 44
törlése 45
letöltése
számítógépre 46
napár 7
Ne zavarj! mód 41
nyelv 69

nyomógombok 1
lezárása 1

O

okostelefon 35
alkalmazások 35-46
párosítás 35
óra 69-70
kézi idő állítás 69
számlapok 43, 48, 69

P

pályák 50-52
letöltése 51
párosítás, okostelefon 35
párosítás, ANT+ mérő 52
pedálütem 81, 87
profilok
felhasználói 61
tevékenység 61
pulzusmérés úszás alatt 4
pulzusszám
riasztás 63
mérő 4, 55-61
tartományok 15, 92-93
pulzusszám adatok
sugárzása 17

R

regenerálódási
tanácsadó 26

regenerálódási
pulzusszám 27
rendszerbeállítások 69-71
rezgés 71
riasztások 63

S

Saját nap widget 39
sebesség 44, 87
riasztás 64
tempó/sebesség 71
mértékegység 71
séta/futás riasztás 64
stressz szint 23, 28
swolf pontszám 6, 81
számláló 1, 3
számlapok 43, 48, 69
személyes rekordok 12
törlése 13
szívritmus
riasztás 63
mérő 4, 55-61
tartományok 15, 92-93
szoftver
frissítés 79
változat 78
szoftver felhasználói
szerződés 89

T

tartományok
 pulzusszám 15, 92-93
 teljesítmény 54, 87, 95
teljesítmény
 mérők 54
 tartományok 54, 87, 95
tempó 44, 64, 71, 87
térképek 48
tevékenység figyelés 32
tevékenységek mentése 3
 feltöltése 39, 42, 46
tisztítás 74
töltés 72
törlés
 összes felhasználói
 adat 78
 futás adat 3
 edzésnapló 45
 személyes rekordok 13
triathlon edzés 4
U
újraindítás lefagyásnál 78
UltraTrac mód 68
USB 45, 79
 kapcsolat bontása 46
úszás 4, 55
V
váltott ütemű edzések 8

verseny egy korábbi
tevékenység ellen 11
VIRB távvezérlés 40
virtuális edzőpartner 10
VO2 Max. becslés 23-25
W
widgetek 38
Z
zenelejátszó vezérlő 37