GARMIN®

Forerunner® 35

Használati útmutató

Tartalomjegyzék

Bevezető 1
Kezelőgombok 1
Háttérvilágítás használata 2
Készülék töltése 2
Edzés 2
Indulhat a futás 2
Futás mód beállítása 3
Edzés beltérben 4
Futás és séta szakaszok használata 4
Virtual Pacer™ funkció 5
Váltott ütemű edzések 5
Váltott ütemű edzés létrehozása 6
Váltott ütemű edzés indítása 7
Váltott ütemű edzés leállítása ... 7
Riasztások 7
Ismétlődő riasztás beállítása 7
Pulzusszám riasztások beállítása 8
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció 9
Körök automatikus indítása távolság alapján 9
„Új kör” gomb bekapcsolása 10
Tevékenység figyelés és funkciók .. 10
Ikonok 11
Automatikus cél funkció 12
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv 12
Intenzitás (percek) 12
Alvás figyelés 13
Pulzusmérés funkciók 14
Karóra viselése és a pulzusszám mérése 14
Pulzusszám adatok megtekintése .. 14
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin® készülékek felé 15
Tudnivalók a pulzustartományokról 15
Edzési célok 16
Pulzustartományok beállítása . 16
Pulzustartományok automatikus beállítása 17
Okos funkciók 17
Bluetooth® kapcsolaton keresztül elérhető funkciók 17

Okostelefon kapcsolat riasztás bekapcsolása 18
Elveszett telefon megkeresése 18
Bluetooth funkció kikapcsolása 18
Okostelefon és a készülék párosítása 19
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással 19
Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással 20
Telefonos értesítések 20
Garmin Connect 21
Garmin Connect használata 22
Hangos jelentések lejátszása futás közben 23
Napló..... 23
Napló megtekintése 24
Egy futóedzés törlése a naplóból ... 24
Személyes rekordok..... 24
Személyes rekordok megtekintése 24
Személyes rekordok törlése 24
Személyes rekordok törlése 25
Garmin Move IQ™ események 25
Adatkezelés 25
Fájlok törlése 25
USB-kapcsolat bontása 26
Beállítások..... 26
Felhasználói profil beállítása 26
Óra számlapjának módosítása 26
Tevékenység profilok 27
Váltás a profilok között 27
Váltás a tempó és a sebesség megjelenítése között 27
Garmin Connect beállítások 27
Tevékenység figyelési beállítások . 28
Rendszerbeállítások 28
Idő beállítása 29
Időzónák 29
„Ne zavarj!” funkció 29
Ébresztés beállítása 29
Ébresztés törlése 30
Hangok beállítása 30

Háttérvilgáítás viselkedésének beállítása az egyes tevékenységekhez..... 30
ANT+ mérők 30
ANT+ mérő párosítása 30
Lépésszámláló..... 31
Futás a lépésszámlálóval 31
Lépésszámláló kalibrálása 32
Készülék információk..... 32
Műszaki adatok..... 32
Hibaelhárítás 33
Terméktámogatás, frissítések.. 33
További tudnivalók..... 33
Készülék újraindítása lefagyás esetén 33
Gyári állapot visszaállítása 33
Készülékadatok megtekintése. 33
Szoftver frissítése..... 34
Energiatakarékos használat 34
Műholdas kapcsolat létesítése 34
GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása 35
A napi lépésszám nem nullázódik .. 35
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik 35
Az intenzitás percek mutató villog 36
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén ... 36
A kardio profilt használhatom szabad térben?..... 37
Függelék..... 37
Adattípusok..... 37
Készülék ápolása 38
Készülék tisztítása..... 38
Pulzustartomány kiosztási táblázat 39
Garmin ügyfélszolgálat 39
Szoftver felhasználói szerződés 40
BSD 3 felhasználói szerződés..... 40
Piktogramok jelentése 41
Tárgymutató 42

Biztonsági tudnivalók

Egészségkárosodás megelőzése

Mindig konzultáljon orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési programot elindítana, vagy az edzéstervet módosítaná. Ha pacemakere vagy egyéb elektronikus készülék implantátuma van, konzultáljon orvosával, mielőtt használatba veszi a szívritmusmérőt.

A készülék, a szívritmusmérő és további Garmin-kiegészítők, mérők kereskedelmi forgalomban kapható eszközök, nem orvosi műszerek, és külső elektromos berendezések, jelforrások zavart okozhatnak a készülékek, mérők működésében. A mért pulzusértékek csak tájékoztató jellegű értékek, a Garmin elutasít bármely téves mérési értékből eredő következményre vonatkozó minden felelősséget.

Akkumulátorral kapcsolatos figyelmeztetések

Az alábbi utasítások figyelmen kívül hagyása az akkumulátor élettartamának jelentős rövidülését okozhatja, illetve GPS-készülék károsodásával, személyi sérüléssel, tűzzel, kémiai égéssel, az elektrolitsav szivárgásával járhat.

Ne hagyjuk a készüléket olyan helyen, ahol magas hőnek van tartósan kitéve, ne hagyjuk a tűző napon, ehelyett vegyük le a készüléket, és tároljuk árnyékos helyen.

Ne szúrjuk át az akkumulátort.

Hosszabb időn át lehetőleg 0–25°C között tároljuk, és -20 – +55°C közötti tartományban működtessük a készüléket.

Az akku kivételekor ne használjunk éles tárgyat.

Az akkut tartsuk távol gyermekektől.

Ne bontsuk szét, ne szúrjuk át, ne roncsoljuk az akkut. Csak az eredetivel egyező típusú elemet helyezzük be csereelemként, eltérő esetben tűz, robbanás következhet be.

A cserélhető gombelemek perklorátot tartalmazhatnak, amelyet veszélyes anyagként kell kezelni.

Navigációval kapcsolatos veszélyek

Navigáláció során a készülék által kijelzett adatokat gondosan vessük össze más navigációs információkkal, utcatáblákkal, tereptárgyakkal, épületekkel valamint nyomtatott térképpel. Ha eltérést tapasztalunk, mindig járjunk a végére, mielőtt folytatnánk a navigációt. Vezetés közben ne adjunk meg célt, ne állítsuk át a készüléket, ne aktiváljunk hosszabb menükezelést igénylő funkciókat. Húzódjunk félre biztonságos helyre, mielőtt hasonló műveletbe belekezdenénk.

Mindig biztonságosan vezessünk. Koncentráljunk a vezetésre, és mindig vegyük figyelembe a vezetési körülményeket. Minimális időtartamig nézzük a készülék kijelzőjét vezetés közben, és ha lehet éljünk a hangos navigációs utasítások adta lehetőségekkel.

A készülék feladata, hogy útvonalat ajánljon egy cél eléréséhez. Nem helyettesíti a vezető odafigyelését és józan ítélőképességét. Ne kövessük az utasításokat, ha azok veszélyes vagy szabálytalan műveletre, manőverre vonatkoznak.

TÉRKÉPI ADATOK: A GARMIN céljai között szerepel, hogy ügyfeleit a legteljesebb, legpontosabb térképekkel lássa el, amelyeket még ésszerű költségráfordítással be tud szerezni. Térképeinket mind az állami, mind a magánszektorból szerezzük be, a forrást szükség esetén a megjelöljük, a termékleírásban, a szerzői jogokról tájékoztatjuk ügyfeleinket. Gyakorlatilag bármely forrásból származó adat lehet bizonyos fokig hiányos, vagy pontatlan. Különösen érvényes ez az Egyesült Államokon kívüli területek adataira, ahol is teljes és pontos digitális adatbázis vagy nem létezik, vagy megfizethetetlenül drága.

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		Röviden lenyomva kiválaszthatunk egy tevékenység profilt. Röviden lenyomva indítjuk és leállítjuk a számlálót. Röviden lenyomva kiválasztjuk a kijelölt menüelemet. Röviden lenyomva további információk jelennek meg.
3		Röviden lenyomva az adatképernyők, opciók, beállítások között léptetünk. Hosszan lenyomva az okostelefonnal együttműködő zenevezérlőt nyitjuk meg.
4		Röviden lenyomva visszalépünk az előző képernyőre. Röviden lenyomva új kört indítunk, amennyiben engedélyezett a gomb megnyomásával történő kör indítás. A pontos idő képernyőn röviden megnyomva a menü jelenik meg.

Háttérvilágítás használata

- Bármelyik képernyőn a ☼ gombot megnyomva bekapcsoljuk a háttérvilágítást.
- A tevékenységek során egyedileg állíthatjuk a háttérvilágítás viselkedését (lásd a 30. oldalon).

Készülék töltése

Figyelem!

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

A készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. Az ezzel összefüggő veszélyeket lásd a Biztonsági tudnivalók szakaszban az iii. oldalon.

1. Illesszük a töltőn lévő érintkezőcsapokat a készülék hátulján lévő érintkezőkhöz, majd nyomjuk le kattanásig a töltőt ①.

2. Csatlakoztassuk az USB-kábel csatlakozóját számítógépünk egy szabad USB-portjához.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket.
4. A fület ② lenyomva vegyük le töltőt a készülékről.

Edzés

Indulhat a futás

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

1. Nyomjuk le a 🏃 gombot, majd válasszunk egy kültéri tevékenység profilt.

2. Menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. A 🏃 gombbal indítsuk a futást.
4. Kezdjük el a futást.

A számláló képernyő jelenik meg. A ▼ gombbal ugorhatunk a további adatképernyőkre.

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.

Futás mód beállítása

1. Nyomjuk meg a 🏃 gombot, majd válasszunk egy futás profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Futási mód** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A **Szabad** opció választása esetén kültérben, beltérben futhatunk, a saját tempónkban, futási mód riasztások nélkül.

     MEGJEGYZÉS! Ez az alapértelmezett futási mód.
   - **Futás/séta** módban futó és lazító (séta) szakaszok váltják egymást (lásd a 4. oldalon).
   - A **Virtuális tempó** mód segít a tempó tartásában (lásd az 5. oldalon).

- A **Váltott ütemek** opcióval idő vagy távolság alapú váltott ütemű edzést hozunk létre (lásd 6. oldal).

4. Kezdjük el a futást.

Edzés beltérben

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

1. Nyomjuk meg a gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Válasszunk a **Futás beltérben** és **Kardio** opciók közül.
   - Válasszuk a **Séta** > **Opciók** > **Beltéri futás** pontot.

Futás és séta szakaszok használata

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

1. Nyomjuk meg a gombot, majd válasszunk egy futó profilt.

   MEGJEGYZÉS! A lazító séta riasztások kizárólag futó profil kiválasztása esetén működnek.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Futás mód** > **Futás/séta** pontot.
3. Adjuk meg az egyes futó szakaszok időtartamát.
4. Adjuk meg az egyes lazító (séta) szakaszok időtartamát.

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

Virtual Pacer™ (virtuális tempó) funkció

A Virtual Pacer (virtuális tempó előfutó) egy edzési segédeszköz, melynek szerepe a teljesítmény javító edzés hatékonyságának fokozása egy adott tempó tartásának megkönnyebbítésével.

NE FELEDJÜK! A futás megkezdése előtt kell beállítanunk a Virtual Pacer funkciót. A számláló indítását követően már nem módosíthatjuk a beállításokat.

1. Nyomjuk le a gombot, majd válasszunk egy futó profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Futási mód** > **Virtual Pacer** pontokat.
2. Adjuk meg a kívánt tempót.
3. Kezdjük meg a futást.

Amint tempónk a megadott tempó alá esik vagy azt meghaladja, a készülék egy üzenetet jelenít meg, illetve amennyiben a hangos jelzések vagy rezgés engedélyezve vannak, sípol és rezeg is.

A Virtual Pacer funkciót egyszer bekapcsolva a későbbi futások során az automatikusan működni fog, hacsak ki nem kapcsoljuk vagy eltérő futási módra nem váltunk.

Váltott ütemű edzések

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

Váltott ütemű edzés létrehozása

Váltott ütemű edzést futáshoz, kerékpározáshoz, valamint kardió tevékenység profilokhoz is létrehozhatunk.

1. Nyomjuk le a gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** pontot.

   MEGJEGYZÉS! Futó profil kiválasztása esetén a váltott ütemű edzés futó módra fog vonatkozni.
3. Válasszuk az **Időközök** > **Szerkeszt** > **Időtartam** pontot.
4. Válasszunk a **Távolság**, **Idő** és **Nyitott** lehetőségek közül.

   TIPP! A ***Nyitott*** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be. Ez esetben a gombot lenyomva ér véget a szakasz, a készülék rögzíti a szakaszt és ugrik a következőre.
5. Amennyiben távolság vagy idő alapú szakaszt választottunk, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot.
6. Válasszuk a **Pihenő** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
7. Válasszunk a **Távolság**, **Idő** és **Nyitott** lehetőségek közül.
8. Amennyiben távolság vagy idő alapú szakaszt választottunk, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot.
9. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
   - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlés**t.
   - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés** > **Be** pontot.
   - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés** > **Be** pontot.

A készülék a szakaszok végén egy üzenetet jelenít meg, illetve amennyiben a hangos jelzések vagy rezgés engedélyezve vannak, a készülék sípol és rezeg is.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Nyomjuk le a gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** pontot.

   MEGJEGYZÉS! Futó profil kiválasztása esetén a váltott ütemű edzés futó módra fog vonatkozni.
3. Válasszuk az **Időközök** > **Edzés indítása** pontot.
4. Nyomjuk le a gombot.
5. Amennyiben az edzés bemelegítő szakaszt is tartalmaz, a gomb megnyomásával ugrunk az első szakaszra.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk le a gombot.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a gomb lenyomásával.
- Amennyiben az edzés levezető szakaszt is tartalmaz, a gomb lenyomásával ér véget az edzés.

Riasztások

A riasztások segítségével adott pulzusszám, idő, távolság, és kalória célok szerint edzhetünk.

Ismétlődő riasztás beállítása

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

1. Nyomjuk le a gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Riasztások** pontot.

3. Válasszunk a **Távolság**, **Idő** és **Kalória** lehetőségek közül.
4. Kapcsoljuk be a riasztást.
5. Válasszunk ki vagy adjunk meg értéket.

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

Pulzusszám riasztások beállítása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor pulzusszámunk egy előre beállított vagy általunk egyedileg kialakított tartomány alá esik vagy azt meghaladja. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor pulzusszámunk 150 bpm (dobbanás/perc) alá esik.

1. Nyomjuk le a gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Riasztások** > **Psz. riasztás** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Meglévő pulzustartomány használatához válasszunk ki a kívánt tartományt.
   - A maximális pulzusszám egyedi meghatározásához válasszuk az **Egyedi** > **Felső** > **Bekapcsolás** pontokat.
   - A minimális pulzusszám egyedi meghatározásához válasszuk az **Egyedi** > **Alsó** > **Bekapcsolás** pontokat.

Minden alkalommal, amikor pulzusszámunk az adott tartomány alsó küszöbértéke vagy az általunk „alsó” értékként megadott pulzusszám alá esik, illetve amikor pulzusszámunk az adott tartomány felső küszöbértékét vagy az általunk „felső” értékként megadott pulzusszámot meghaladja, egy üzenet jelenik meg. Amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak, a készülék sípszóval is jelez.

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

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

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

1. Nyomjuk le a gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Auto Pause** > **Bekapcsolás** pontot.

Az adott tevékenység profilnál az Auto Pause funkció egészen addig bekapcsolva marad, amíg külön ki nem kapcsoljuk.

Körök automatikus indítása távolság alapján

Az Auto Lap® funkciót bekapcsolva a készülék adott távolságonként új kört indít. A funkcióval a futás egyes szakaszait könnyedén összevethetjük egymással (pl. az egyes kilométereket).

1. Nyomjuk le a gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Körök** > **Auto Lap** > **Bekapcsolás** pontot.
3. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot.

Minden egyes kör befejezésekor (az adott távolság megtételekor) egy üzenet mutatja az adott kör köridejét. Amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak, a készülék sípol vagy rezeg is. Az adott tevékenység profilnál az Auto Lap funkció egészen addig bekapcsolva marad, amíg külön ki nem kapcsoljuk.

Az adatképernyőkön szereplő adatmezők módosításával további kör adatot is megjeleníthetünk.

„Új kör” gomb bekapcsolása

A ↩ gombhoz egy olyan funkciót rendelhetünk, hogy számlálóval (rögzített) tevékenység alatt „új kör” gombként szolgáljon.

1. Nyomjuk le a 🏃 gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Körök** > **Kör gomb** pontot.

Az adott tevékenység profilra vonatkozóan az „új kör” gomb funkció egészen addig érvényben marad, amíg külön ki nem kapcsoljuk.

Tevékenység figyelés és funkciók

A ▼ gombot lenyomva megtekinthetjük a pulzusszámot, a napi lépésszámot és más adatképernyőket. Egyes funkciókhoz Bluetooth®-kompatibilis okostelefon párosítása szükséges.

Pontos idő – az aktuális dátumot és pontos időt jeleníti meg. Meglévő GPS műholdas kapcsolat mellett a pontos idő és a dátum automatikusan beállításra kerül, illetve amikor a okostelefonnal szinkronizáljuk a készüléket. A figyelmeztető jelzősáv a mozgás nélkül eltöltött időtartamot jelzi.

Pulzusszám – az aznapi pihenő pulzusszámot mutatja, valamint az aktuális pulzusszámot (bpm, vagyis szívdobbanás/perc szerint).

Értesítések – a készülék egy értesítést kap az okostelefonról, amikor az okostelefonunkra hívás, szöveges üzenet, közösségi hálóról jövő frissítés és az okostelefon értesítési beállításainak függvényében akár egyéb más információ érkezik.

Tevékenység figyelés – a készülék nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött cél teljesítésének fázisait, a megtett távolságot. A készülék kiismeri tevékenységi intenzitásunkat, és minden egyes nap egy új lépésszámot tűz ki célként. A Garmin Connect™ fiókban tetszés szerint módosíthatjuk a célt.

Utolsó tevékenység – az utolsó tevékenységről jelenít meg egy rövid összefoglalót.

Időjárás – mutatja az aktuális hőmérsékletet és időjárási előrejelzést.

Ikonok

Az ikonok különféle eszközöket, funkciókat jelölnek. Egyes funkciókhoz okostelefon párosítása szükséges.

♥	Az aznapi pihenő pulzusszámot, valamint az aktuális pulzusszámot (szívdobb./perc szerint).
💬	A párosított okostelefonról érkező értesítések.
👣	Az aznapi megtett összes lépések száma, a kitűzött napi lépésszám cél, illetve a cél elérését mutató sáv.
📍	A megtett távolság.
🔥	Az adott napon összes elégetett kalória, beleértve az aktív és nyugalmi kalória értékeket is.
⏱	Az az időtartam, amit közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel töltöttünk, a heti intenzitás perc cél, illetve a cél elésének folyamatát mutató sáv.
☁	A párosított okostelefontól kapott aktuális hőmérséklet időjárás előrejelzési adatok.

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 ① teljesítésének folyamatát.

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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv ① első szegmense megjelenik. Minden további 15 perc után, melyet továbbra is mozgás nélkül töltünk el, újabb szegmens ② jelenik meg.

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

Intenzitás (percek)

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

A készülék figyeli tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. A heti aktiív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék a közepes és nagy intenzitású perceket 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 tevékenység alatti pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám összevetésével történik, illetve a pulzusmérés kikapcsolása esetén a percenként megtett lépések számát figyeli a készülék.

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át eddzünk közepes vagy nagy intenzitással.

Alvás figyelés

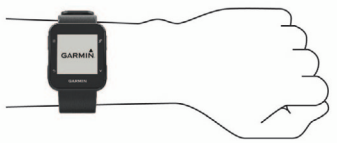
Amíg alszunk, a készülék figyeli pihenésünk minőségét, vagyis az alvás alatti mozgásunk intenzitását. A mért alvási adatok: az átaludt órák összesített száma, alvási minőségi szintek, valamint alvási mozgás intenzitás. A Garmin Connect fiókban a felhasználói adatok között beállíthatunk egy normál alvási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

Pulzusmérés funkciók

A készülék beépített, csukló alapú pulzusmérőt tartalmaz, azonban kompatibilis az ANT+® pulzusmérőkkel is. A jelen fejezetben ismertetett funkciók csak pulzusmérő használatával érhetők el, legyen ez akár mellkasi, akár csukló alapú pulzusmérő.

Karóra viselése és a pulzusszám mérése

- Az edzés alatt csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan húzzuk meg csuklónk körül.



- A karóra hátulján található pulzusmérő eszközt ne károsítsuk.
- A csukló alapú pulzusmérésről további információkat találunk a Hibaelhárítás szakaszban (lásd 33. oldal).

Pulzusszám adatok megtekintése

A pulzusszám képernyő az aktuális pulzusszámot mutatja bpm (szívdobbanás/perc) szerint, valamint az elmúlt hét nap átlagos nyugalmi pulzusszámát.

1. A pontos idő képernyőn válasszuk a ▼-t.

2. A 🏃 gombot megnyomva megtekinthetjük az elmúlt 4 óra pulzusszám adatait.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin® készülékek felé

A Forerunner 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 adatképernyő megtekintéséhez.
2. Nyomjuk le kétszer a 🏃 gombot.
2. Válasszuk a **Broadcast HR** pontot.
3. A Forerunner elkezdi 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 készülékkel az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

   TIPP! Az adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bármelyik gombot, majd válasszuk az **Igen** pontot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb

szám nagyobb intenzitást jelez. Általánosságban a pulzustartományok a maximális pulzusszám százalékaként kerülnek meghatározásra.

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 túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázat.

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

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Az alapértelmezett maximális pulzusszámot megkapjuk, ha 220-ból kivonjuk éveink számát.

Pulzustartományok beállítása

A készülék az első bekapcsolás során beállított személyes adatok (felhasználói profil) alapján megbecsüli maximális pulzusszámunkat és kiosztja a pulzustartományokat. Az alapértelmezett maximális pulzusszám kiszámítása úgy történik, hogy a készülék 220-ból kivonja éveink számát. Az edzés során elégetett kalória pontos kiszámításához, amennyiben ismerjük, érdemes megadnunk maximális pulzusszámunkat.

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Max. Psz.** pontot.
2. Adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

Pulzustartományok automatikus beállítása

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

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek (lásd 26. oldal).
- Fussunk sűrűn 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.

Okos funkciók

Bluetooth® kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A Forerunnert kompatibilis okostelefonra vagy a Garmin Connect Mobile alkalmazást futtató okoskészülékre csatlakoztatva számos Bluetooth-kapcsolaton alapuló funkció elérhetővé válik. Az alkalmazásokról 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 au-

tomatikusan megtörténik a Garmin Connect Mobile alkalmazásra.

Közösségi háló értesítések: ahogy egy tevékenységet a feltöltünk a Garmin Connect Mobile-ra, egy frissítés kerül posztolásra a közösségi oldali profilunkra.

Értesítések: a Forerunner készüléken is láthatjuk, ha telefonunkra hívás vagy egyéb üzenet érkezik.

Okostelefon kapcsolat riasztás bekapcsolása

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

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

Elveszett telefon megkeresése

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

1. Válasszuk a ≡ > **Telefon keresés** pontot.

   A Forerunner elkezdi 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.
2. A ↩ gombbal leállítjuk a keresést.

Bluetooth funkció kikapcsolása

- A Forerunner készüléken válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Bluetooth** > **Kikapcsolás** pontot.
- Az okostelefon használati útmutatójában kapcsoljuk ki a Bluetooth vezeték nélküli adatkapcsolat funkciót.

Okostelefon és a készülék párosítása

A Forerunner 35 készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kell párosítani, és nem az okostelefon Bluetooth beállítási menüjéből. A párosítást elvégezhetjük a kezdeti beállítás során vagy később bármikor a készülék Bluetooth menüjében.

1. Az okostelefon alkalmazás tárából töltsük le és telepítsük a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

   A párosításról és a beállításról a www.garminconnect.com/forerunner oldalon további információkat találunk.
2. Kövessük az okostelefon képernyőjén megjelenő utasításokat, melyekkel email címünk felhasználásával egy fiókot hozunk létre, majd a Forerunner készülékkel csatlakozunk is ehhez a fiókhoz.
3. A Forerunner készüléken válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Bluetooth** > **Okostelefon párosítása** pontot.

A sikeres párosítást egy üzenet jelzi. A párosítást követően a készülék automatikusan szinkronizálja az adatokat az okostelefonnal.

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással

A Forerunner készülék időszakosan automatikusan elvégzi az adatok feltöltését a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, de manuálisan is bármikor elindíthatjuk a feltöltést.

1. A készüléket és az okostelefont hozzuk 3 méteres távolságon belül.
2. Válasszuk a ≡ > **Szinkronizálás** pontot.
3. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban megtekinthetjük az aktuális adatokat.

Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazással

A rendszerszoftver frissítését abban az esetben hajthatjuk végre a Garmin Connect Mobile alkalmazással, ha rendelkezünk Garmin Connect fiókkal, és a készüléket kompatibilis okostelefonnal párosítottunk.

1. Végezzük el az adatok feltöltését (szinkronizálását) a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (lásd a 19. oldalon).

   Amennyiben új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Connect Mobile automatikusan letölti azt a Forerunner készülékre.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Telefonos értesítések

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

Telefonos értesítések bekapcsolása

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Bluetooth** > **Intelligens értesítések** pontot.
2. Válasszuk a **Tevékenység alatt** > **Értesítések** pontot.

   A fenti beállítás alatt jelenti, hogy számlálóval kísért (rögzített) tevékenységre vonatkozóan állítjuk be az értesítéseket.
3. Válasszunk a **Kikapcsol**, **Csak hívások megjel** (csak hívásokat mutat), valamint az **Összes megjelenítése** opciók közül.
4. Válasszuk a **Tevékenység alatt nem** > **Értesítések** pontot.

   A *„Tevékenység alatt nem”* beállítás azt jelenti, hogy normál karóra módra vonatkozóan állítjuk az értesítéseket.

5. Válasszunk a **Kikapcsol**, **Csak hívások megjel** (csak hívásokat mutat), valamint az **Összes megjelenítése** opciók közül.

   NE FELEDJÜK! Az értesítések hangjelzéseit is módunkban áll beállítani.

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 mindazon elemeket, melyekről értesítést kívánunk kapni.

Telefonos értesítések kikapcsolása

Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Bluetooth** > **Intelligens értesítések > Kikapcsol** pontot.

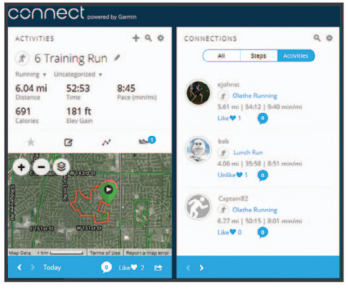
Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszhatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgás gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A www.garminconnect.com/forerunner oldalra fellépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Edzési adatok tárolása: az edzést befejezve, majd annak adatait a Forerunneren elmentve, feltölthetjük az adatokat a Garmin Connect oldal-

ra, ahol addig tároljuk azokat, ameddig csak kívánjuk.

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



Fejlődés nyomon követése: nyomon követhetjük a naponta megtett lépések számát, valamint barátságos versenyeket indíthatunk közösségi ismerőinkkel, valamint saját célokat tűzhetünk ki.

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

Beállítások kezelése: a Garmin Connect fiókból is módosíthatjuk a készülék és a felhasználói beállításokat.

Garmin Connect használata

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

Adatok szinkronizálása számítógéppel

Fejlődésünk nyomon követéséhez érdemes az adatokat rendszeresen feltöltenünk a Garmin Connect fiókba.

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.

   A Garmin Express™ szoftver elvégzi az adatok szinkronizálását.
2. A Garmin Connect fiókban megtekinthetjük az aktuális adatokat.

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 az ANT+ mérőktől érkező 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 beállításaiban válasszuk a **Garmin Devices** (Garmin készülékek) pontot.
2. Válasszuk ki az eszközt.
3. Válasszuk az **Activity Options** (tevékenység beállítások) > **Audio Alerts** (hangos jelentések) pontot.

Napló

Az elmúlt hét nap tevékenységi adatait és hét nap tevékenységi figyelési adatait tekinthetjük meg a készüléken tárolt naplóban. A Garmin Connect fiókban korlátozás nélkül tölthetjük fel az edzési adatokat és a tevékenység figyelési adatokat. Amikor a készülék memóriája megtelt, a legrégebbi adatok felülírásra kerülnek.

NE FELEDJÜK! Amikor a számláló áll vagy felfüggesztésre került, a napló nem rögzíti az adatokat.

Napló megtekintése

1. Válasszuk a ≡ > **Előzmény**t.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Tevékenységek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
   - **Rekordok:** a személyes rekordok megtekintése.

Egy futóedzés törlése a naplóból

NE FELEDJÜK! Az edzést a készüléken tárolt naplóból törölve a Garmin Connect fiókban az edzés adatai változatlanul megmaradnak (amennyiben feltöltésre kerültek).

1. Válasszuk a ≡ > **Előzmény** > **Tevékenységek** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg a 🏃 gombot, majd válasszuk az **Elvet** > **Igen** pontot.

Személyes rekordok

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

Személyes rekordok megtekintése

1. Válasszuk a ≡ > **Előzmény** > **Rekordok** pontot.
2. Válasszuk ki a sportágat.
3. A ∨ gomb lenyomásával tekintsük meg a rekordot.

Személyes rekordok törlése

1. Válasszuk a ≡ > **Előzmény** > **Rekordok** pontot.
2. Válasszuk ki a sportágat.
3. Válasszunk egy rekordot.

3. Válasszunk egy lehetőséget, pl. a **Leghosszabb futás törlése** > **Igen** pontot.

   NE FELEDJÜK! Ezzel mentett tevékenység nem törlődik a naplóból.

Személyes rekordok törlése

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Válasszuk a ≡ > **Előzmény** > **Rekordok** pontot.
2. Válasszuk ki a sportágat.
3. Válasszunk egy rekordot.
4. Válasszuk a **Korábbi használata** > **Rekord használata** pontot.

   NE FELEDJÜK! Ezzel mentett tevékenység nem törlődik a naplóból.

Garmin Move IQ™ események

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

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. Amennyiben szükséges, nyissuk meg a mappát.
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 kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra.
   - Macintosh számítógépen húzzuk a kötetet a kukára.
2. Húzzuk ki az USB-kábelt a Forerunnerből és a számítógépből is.

Beállítások

Felhasználói profil beállítása

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

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Felhasználói profil**t.
2. Válasszunk egy opciót.

Óra számlapjának módosítása

Választhatunk a digitális és az analóg számlapok között.

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Számlap** pontot.

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.

Váltás a profilok között

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

Nyomjuk meg a 🏃 gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.

Váltás a tempó és a sebesség megjelenítése között

Módosíthatjuk, hogy a tempó és sebesség megjelenítésére szolgáló adatmezőben melyik adat kerüljön megjelenítésre.

1. Nyomjuk meg a 🏃 gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Válasszuk az **Opciók** > **Tempó/sebesség** pontot.
3. Válasszuk ki a képernyőt.
4. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatmezőt.

Garmin Connect beállítások

A Garmin Connect fiókból is módunkban áll a készülék beállításait módosítani.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazásban a beállítási válasszuk a **Garmin Devices** (Garmin eszközök) pontot, majd válasszuk ki a készülékünket.
- A Garmin Connect fiókban az eszközöket mutató widgetben válasszuk a **Device Settings** (készülék beállítások) pontot.

Tevékenység figyelési beállítások

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Tevékenység figyelés** pontot.

Kikapcsol: kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgás figyelmeztetés: a digitális óra számlapon és a lépések 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.

Cél figyelmeztetések: be- és kikapcsolhatjuk a cél figyelmeztetéseket, illetve mért (számlálóval kísért) tevékenység során átmenetileg letilthatjuk a cél figyelmeztetéseket.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv: a menürendszer nyelvét adhatjuk meg.

Hangok: a hangjelzéseket, a gombnyomásokat kísérő hangokat és a figyelmeztetéseket, riasztásokat kísérő hangokat állíthatjuk be (30. oldal).

Háttérvilágítás tevékenység során: a háttérvilágítás tevékenység alatti működését, viselkedését állíthatjuk be (30. oldal).

Mértékegységek: a használt mértékegységet adhatjuk meg.

Szoftverfrissítés: a Garmin Express szoftverrel vagy a Garmin Connect Mobile alkalmazással letöltött frissítést telepítsjük a készüléken (34. oldal).

Gyári beállítások visszaállítása: felhasználói adatok és a tevékenység napló törlése.

Névjegy: készülékadatot, szoftver információk, vonatkozó jogi rendelkezések megjelenítése.

Idő beállítása

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Rendszer** > **Óra** pontot.

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

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

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.

„Ne zavarj!” funkció használata

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.

Válasszuk a ≡ > **Ne zavarj** > **Bekapcsolás** pontot.

Ébresztés beállítása

1. Válasszuk a ≡ > **Riasztás** > **Új hozzáadása** pontot.
2. Válasszuk az **Idő** pontot, majd adjunk meg egy időpontot.
3. Válasszuk a **Hangok** pontot, majd válasszunk egy beállítást.
4. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, majd válasszunk egy beállítást.

Ébresztés törlése

1. Válasszuk a ≡ > **Riasztás** pontot.
2. Válasszuk ki az adott ébresztést.
3. Válasszuk a **Töröl** > **Igen** pontot.

Hangok beállítása

A gombnyomásokat kísérő hangokat és a figyelmeztetéseket, riasztásokat kísérő hangokat, rezgéseket állíthatjuk be.

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Rendszer** > **Hangok** pontot.

Háttérvilágítás viselkedésének beállítása az egyes tevékenységekhez

A mért (számlálóval kísért) tevékenységhez beállíthatjuk a háttérvilágítás viselkedését.

1. Válasszuk a ≡ > **Beállítások** > **Rendszer** > **Háttérvilágítás tevékenység alatt** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Az **Automatikus** opcióval a háttérvilágítás gombnyomásra, üzenetre, riasztásra kapcsol be.

     MEGJEGYZÉS! A háttérvilágítás automatikusan kikapcsol.
   - A **Bekapcsolva marad** opcióval manuálisan kapcsoljuk be és ki a háttérvilágítást.

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 kedzeti párosítást követően a Forerunner már automatikusan észleli a mérőt, amint elkezdtünk futni, és a mérő aktív, valamint a hatósugáron belüli távolságban van.

1. Nyomjuk meg a 🏃 gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
2. Rögzítsük a mérőt vagy vegyük fel a pulzusmérőt.
3. 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.
4. Amennyiben szükséges, a ≡ > **Beállítások** > **Mérők** 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 tempó adatokkal. A lépésszámláló a pulzusmérőhöz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

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

Futás a lépésszámlálóval

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd a 30. oldalon).

Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadtérben futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálóval, míg a GPS-adatok alapján mérhetjük a tempót és a távolságot.

1. Helyezzük fel a lépésszámlálót az ahhoz kapott utasításoknak megfelelően.

2. Válasszuk 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.

Készülék információk

Műszaki adatok

Forerunner műszaki adatok	
Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor.
Akkumulátor működési idő	Legfeljebb 9 nap karóra módban, okos értesítések, tevékenység figyelés és csukló alapú pulzusmérés használata mellett. Legfeljebb 13 óra GPS-vétel melletti sport-tevékenység végzése mellett.
Vízállóság	Úszás, 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).

Hibaelhárítás

Terméktámogatás, frissítések

A Garmin Express™ (www.garmin.com/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 ügyfélszolgálathoz.

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.

Gyári állapot visszaállítása

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

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

Készülékadatok megtekintése

A készülék egyedi sorozatszámát, a szoftver verziószámát, valamint a

felhasználói szerződést tekinthetjük meg.

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

Szoftver frissítése

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

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel 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

- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelő funkciót (28. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth-funkciót (18. oldal).
- Kapcsoljuk ki az okos értesítések funkciót (21. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatok sugárzását párosított Garmin eszközök felé történő sugárzását (15. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusmérést (27. oldal, *Garmin Connect beállítások* szakasz).

  Megjegyzés! A csukló alapú pulzusmérés szolgál az intenzitás percek és az elégetett kalória mérésére.

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.

   TIPP! Ezen időtartam alatt lehetőleg maradjunk egy helyben.

GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása

- Lehetőségeinkhez mérten minél sűrűbben 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 szabadtérre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

A napi lépésszám nem nullázódik

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázásra kerül.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

Amennyiben a lépésszám számláló irreális értékeket mutat, az alábbiakat tehetjük:

- A készüléket viseljünk a nem domináns csuklónkon.

- Amikor kezünket, karunkat aktívan használjuk, az órát hordjuk a zsebünkben.

  MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat, mozgásokat, pl. tapsolást, fogmosást stb., a készülék lépésként értelmezhet.

Az intenzitás percek mutató villog

Amikor olyan intenzitással edzünk, amely már a megfelelő időtartamot elérve beleszámíthat az intenzitás percek értékbe, az intenzitás percek mutató villog.

Legalább 10 percen át megszakítás nélkül eddzünk közepes vagy nagy intenzitással.

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.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátoldalán lévő pulzusmérő érzékelőt ne karcoljuk meg, az ne sérüljön.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra, azonban csak annyira, hogy viselése kényelmes maradjon.
- Mielőtt megkezdjük a tevékenységet, várjunk, amíg a ♥ ikon folytonosan látható (nem villog).
- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.

  NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzést követően öblítsük át a készüléket.

A kardio profilt használhatom szabad térben?

A GPS-vevőt bekapcsolva nyugodtan használhatjuk a kardio profilt szabad térben is.

1. Nyomjuk meg a 🏃 gombot, majd válasszuk a **Kardio** > **Opciók** > **Szabad téri használat** pontot.
2. Menjünk ki szabad térbe, majd várjunk, amíg a készülék kapcsolatot létesít a műholdakkal.
3. A 🏃 gombbal indítsuk a számlálót.

A GPS-vétel a kiválasztott profilra vonatkozóan egészen addig bekapcsolva marad, amíg a vételt ki nem kapcsoljuk.

Függelék

Adattípusok

Egyes adattípusok csak ANT+ kiegészítő használata mellett érhetőek el.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmennyisége.

Köridő – Az aktuális kör stopperideje.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Pedálütem (kerékpározás) – A pedálkar fordulatszáma, vagy a kar egy perc alatt megtett fordulatainak a száma. Kizárólag kerékpáros sebesség- és pedálütemmérő használatával jelenik meg.

Pedálütem (futás) – A percenkénti lépésszám (bal és jobb lábbal megtett lépések együttesen).

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

Pulzusszám– Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint.

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

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Tempó – Az aktuális tempó.

Készülék ápolása

Figyelem!

Ne bánjunk durván a készülékkel, kerüljük az erős rázkódásokat, ütődéseket, 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.

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

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

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, verejték 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.

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 temó; 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

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® 35 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 forgalmazással 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, VÉLETLENSZERŰ, 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 ABBAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok szerepelhetnek a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EC sz., elektromos és elektronikus berendezések megfelelő selejtezéséről és újrahasznosításáról, újbóli felhasználásáról szóló EU direktíva követelményeinek.

Tárgymutató

A
adat
-tárolás 2
-átvitel 19, 22, 23
adatmezők 37
alvás figyelés 13
akkumulátor
töltése 2
energiatakarékos
használat 34
alkalmazások 17
okostelefon 18, 19
ANT+ mérők 30-32
párosítás 30
Auto Lap 9
Auto Pause 9

B
beállítások 26-30
beltéri edzés 4
Bluetooth-funkció 17-23

C
célok 7, 16
cserealkatrészek 33

E
ébresztés 29
edzés
képernyők 3, 10
beltérben 4
módok 3
értesítések 10, 20

F
felhasználói adatok
törlése 33
felhasználói profil 26
frissítés, szoftver 34

G
Garmin Connect 21-23, 27
adattárolás 19, 21
Garmin Connect Mobile 19
Garmin Express
szoftver frissítése 34
Garmin Move IQ 25
GPS-vétel
műholdas kapcsolat 34
vevő kikapcsolása 4

H
hangjelzések 30
hangos jelentések 23
hibaelhárítás 33

I
idő
beállítások 29
ébresztés 29
ikonok 11
intenzitás percek 12

K
kalória riasztás 7
karóra mód 26, 32
készülékazonosító 33
kiegészítők 33
körök 9, 10

L
lépésszámláló 31

M
mentés,
tevékenységek 3
mértékegységek 28
műholdas kapcsolat 34
műszaki adatok 32

N
napló
törlése 24, 33
feltöltése
számítógépre 19, 23
megtekintése 24
névjegy 29
Ne zavarj! funkció 29
nyelv 28
nyomógombok 1

O
okostelefon 13, 19
alkalmazások 17
párosítás 19
okos értesítések 10, 20
óra
számlap 26
mód 20, 32

P
párosítás, okostelefon 19
párosítás, ANT+ mérő 30
pontos idő 29
pulzusszám
riasztás 8
mérés 14
mérő párosítás 30
tartományok 16-17, 39

R
rendszerbeállítások 28
rezgés 30
riasztások 7

S
sebesség 27, 37
séta szakaszok 4
szabad téri edzés 2
kardio profillal 4, 37
számláló 1-2
számlapok 26
személyes rekordok 24
törlése 25
szoftver
frissítés 34
változat 33
szoftver felhasználói
szerződés 40

T
tartományok
pulzus 16-17, 39
távolság riasztás 7
tempó 5, 27, 38
tevékenység figyelés 10
tevékenységek
mentése 3
tisztítás 38
töltés 2
törlés
összes felhasználói
adat 33
futás adat 24
napló 24
személyes rekordok 25

U
újraindítás lefagyáskor 33
USB
kapcsolat bontása 26
adatátvitel 23
ügyfélszolgálat 39

V
váltott futás/séta 4
edzések 6-7
váltott ütemű edzések 6-7
Virtual Pacer 5