

**GARMIN®**



**FĒNIX® E**

---

**Felhasználói kézikönyv**

© 2024 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a [www.garmin.com](http://www.garmin.com) oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin-logó, fénix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner®, és Xero® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™, és Vector™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google LLC. védjegye. Az Apple®, iPhone®, iTunes® az Apple Inc. bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezés védjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A Di2™ a Shimano Inc. védjegye. Shimano® a Shimano Inc. bejegyzett védjegye. iOS® a Cisco Systems bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licence alapján használ. Iridium® az Iridium Satellite LLC. bejegyzett védjegye STRAVA és Strava™ a Strava, Inc. védjegyei. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), és Normalized Power™ (NP) a Peaksware, LLC. védjegyei. USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Zwift™ a Zwift, Inc. védjegye. A további védjegyek és kereskedelmi nevek a vonatkozó tulajdonosok védjegyei és kereskedelmi nevei.

A termék ANT+® tanúsítással rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listájának megtekintéséhez látogasson el a következő weboldalra: [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés.....</b>	<b>1</b>	Az óra párosítása	15
Első lépések.....	1	vontatómotorral.....	15
Gombok használata.....	1	Tevékenységek.....	16
Érintőképernyő használata.....	3	Tevékenység megkezdése.....	17
Az érintőképernyő engedélyezése és		Tippek a tevékenységek	
letiltása.....	3	rögzítéséhez.....	17
Szám lap testreszabása.....	4	Tevékenység befejezése.....	18
<b>Alkalmazások és tevékenységek.....</b>	<b>4</b>	Tevékenységek értékelése.....	18
Alkalmazások.....	5	Szabadtéri tevékenységek.....	19
Edzések.....	7	Golf.....	19
Az edzés megkezdése.....	7	Golfozás.....	19
Edzés kivitelezési pontszáma.....	8	Golf menü.....	21
Edzés követése a Garmin		A zászló áthelyezése.....	22
Connecten keresztül.....	8	Virtuális ütőhordó.....	22
Javasolt napi edzés követése.....	8	PlaysLike távolság ikonok.....	23
Intervallumedzés elkezdése.....	9	Távolságmérés érintéses	
Intervallumedzés		célzással.....	23
testreszabása.....	9	Ütés mérésének	
Kritikus úszási sebesség tesztjének		megtekintése.....	23
rögzítése.....	10	Pontszám vezetése.....	24
Az Virtual Partner® használata....	10	A szélső sebesség és az irány	
Edzési cél beállítása.....	11	megtekintése.....	25
Versenyzés egy korábbi		A zászló irányának	
tevékenységgel.....	11	megtekintése.....	25
Edzésnaplár.....	11	Egyéni célok mentése.....	26
Az edzéstervet Garmin Connect		Nagy számok mód.....	26
használata.....	12	Ütéstempó edzés.....	26
A mentett alkalmazás használata....	12	Sziklamászás tevékenység	
Garmin Pay.....	12	rögzítése.....	28
A Garmin Pay pénztárca		Expedíció indítása.....	28
beállítása.....	12	Nyomvonalpont manuális	
Fizetés az óra használatával.....	13	rögzítése.....	28
Kártya hozzáadása Garmin Pay		Nyomvonalpontok	
pénztárcájához.....	13	megjelenítése.....	29
A Garmin Pay kártyák		Horgászat.....	29
kezelése.....	13	Vadászat.....	29
A Garmin Pay jelszó		Futás.....	30
módosítása.....	13	Futás pályán.....	30
Árapály információk megtekintése..	14	Tippek pályán való futás	
Árapályriasztás beállítása.....	14	rögzítéséhez.....	30
A horgony pozíciójának		Virtuális futás.....	30
megjelölése.....	15	A futópádon megtett távolság	
Horgony beállításai.....	15	kalibrálása.....	31
Vontatómotor távvezérlője.....	15	Ultrafutás tevékenység	
		rögzítése.....	31
		Ultrafutás automatikus	
		pihenőinek beállításai.....	31

Akadályversenyzési tevékenység rögzítése.....	32	Kedvenc tevékenység rögzítése a listára.....	45
PacePro™ tréning.....	32	Az adatképernyők testreszabása....	45
PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból.....	32	Térkép hozzáadása egy tevékenységhez.....	46
PacePro terv létrehozása az órán.....	33	Egyéni tevékenység létrehozása.....	46
Egy PacePro terv indítása.....	34	Tevékenységbeállítások.....	47
Úszás.....	35	Tevékenységriasztások.....	49
Úszással kapcsolatos kifejezések.....	35	Riasztás beállítása.....	50
Csapástípusok.....	35	Útvonal beállításai.....	51
Tippek úszási tevékenységekhez.....	36	Az ClimbPro használata.....	51
Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés.....	36	Az automatikus emelkedés engedélyezése.....	52
Edzés a Gyakorlatnaplóval.....	36	Műholdbeállítások.....	52
Kerékpározás.....	37	Szakaszok.....	52
Beltéri edzőeszköz használata....	37	Strava™ szakaszok.....	53
Teljesítménysegéd.....	37	Szakasz részleteinek megtekintése.....	53
Teljesítménysegéd létrehozása és használata.....	38	Szakaszverseny.....	53
Multisport.....	38	<b>Vezérlők.....</b>	<b>54</b>
Triatlonedzés.....	38	A vezérlőmenü testreszabása.....	57
Multisport tevékenység létrehozása.....	39	A zseblámpa képernyőjének használata.....	57
Edzőtermi tevékenységek.....	39	<b>Összefoglalók.....</b>	<b>58</b>
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	39	Összefoglalók megtekintése.....	62
HIIT tevékenység rögzítése.....	40	Az összefoglaló testreszabása.....	62
Beltéri falmászási tevékenység rögzítése.....	41	Összefoglalómappa létrehozása....	63
Téli sportok.....	41	Body Battery.....	63
A sielési menetek megtekintése..	41	Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	63
Backcountry sielési vagy snowboardozási tevékenység rögzítése.....	42	Teljesítményre vonatkozó mérőszámok.....	64
Sífutás teljesítményadatai.....	42	A VO2 max. becsült értékekről.....	65
Vízi sportok.....	42	A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál.....	65
Vízi sportok siklásainak megtekintése.....	42	A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál....	66
Vitorlázás.....	43	A versenyidő-előrejelzés megtekintése.....	66
Takkasszisztencia.....	43	Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	66
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	44	Teljesítményállapot.....	67
Az alkalmazáslista testre szabása..	44	A teljesítményállapot megtekintése.....	67
Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása.....	45	Az FTP becsült értékének megtekintése.....	68

FTP teszt végrehajtása.....	69	<b>naplók.....</b>	<b>84</b>
Tejsavkűszöb.....	69	Az előzmények használata.....	85
Irányított teszt végrehajtása a		Multisport előzmények.....	85
tejsavkűszöb		Személyes rekordok.....	85
meghatározásához.....	70	A személyes rekordjainak	
Valós idejű állóképesség		megtekintése.....	85
megtekintése.....	71	Személyes rekord visszaállítása.....	86
A teljesítménygörbe megtekintése..	71	Személyes rekordok törlése.....	86
Edzettségi állapot.....	72	Adatok összesítésének	
Edzettségi szint.....	72	megtekintése.....	86
Tippek az edzettségi állapot		<b>Értesítések és riasztások</b>	
lekéréséhez.....	73	<b>beállításai.....</b>	<b>86</b>
Aktuális terhelés.....	73	Egészség- és wellnessriasztások.....	87
Az edzésterhelés súlypontja.....	73	Rendellenes pulzusszám riasztás	
Terhelési arány.....	73	beállítása.....	87
Az edzési hatásról.....	74	Reggeli jelentés.....	87
Regenerálódási idő.....	75	A reggeli jelentés testreszabása.....	87
Regenerálódási pulzusszám.....	75	Időriasztások beállítása.....	88
Akklimatizálódás a hőmérséklethez és		Viharriasztás beállítása.....	88
a magassághoz.....	75	Telefonos kapcsolatra vonatkozó	
Edzési állapot szüneteltetése és		riasztások bekapcsolása.....	88
folytatása.....	76	<b>Hang és rezgés beállításai.....</b>	<b>88</b>
Edzésre való felkészültség.....	76	<b>Kijelző és fényerő beállításai.....</b>	<b>89</b>
Állóképességi pontszám.....	77	<b>Csatlakoztathatóság.....</b>	<b>89</b>
Hegymeneti pontszám.....	77	Érzékelők és tartozékok.....	89
Kerékpározási képesség		Vezeték nélküli érzékelők.....	90
megtekintése.....	78	Vezeték nélküli érzékelők	
Versenynaptár és elsődleges		párosítása.....	92
verseny.....	78	Pulzusmérő tartozék – futási tempó	
Edzés versenyeseményre.....	78	és távolság.....	92
Részvény hozzáadása.....	79	Tippek a futás tempójának és	
Időjárási helyek hozzáadása.....	79	távolságának rögzítéséhez.....	93
A Jetlag tanácsadó használata.....	79	Futási dinamika.....	93
Utazás tervezése a Garmin Connect		Tippek a hiányzó futásdinamikai	
alkalmazásban.....	79	adatokhoz.....	94
<b>Órák.....</b>	<b>80</b>	Futási teljesítmény.....	94
Riasztás beállítása.....	80	A Varia kameravezérlés	
Riasztás szerkesztése.....	80	használata.....	95
A visszaszámláló időzítő használata..	81	inReach távirányító.....	95
Visszaszámláló időzítő törlése.....	81	inReach távirányító	
A stopper használata.....	82	használata.....	95
Változó időzónák hozzáadása.....	83	Xero lézeres helymeghatározási	
Másik időzóna szerkesztése.....	83	beállítások.....	95
Visszaszámláló esemény			
hozzáadása.....	84		
Visszaszámlálási esemény			
szerkesztése.....	84		

Telefoncsatlakoztatási funkciók.....	96	<b>Fókusz üzemmódok.....</b>	<b>104</b>
A telefon párosítása.....	96	Az alvás fókusz mód testreszabása..	105
Telefonos értesítések engedélyezése.....	96	A Tevékenységfókusz üzemmód testreszabása.....	105
Értesítések megtekintése.....	97	Hangriasztások lejátszása tevékenység közben.....	106
Bejövő telefonhívás fogadása.....	97		
Szöveges üzenet megválaszolása.....	97	<b>Egészség és wellness beállítások. 106</b>	
Értesítések kezelése.....	97	Csukl. mért pulz.....	106
A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	98	Az óra viselése.....	107
Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása.....	98	Tipppek rendellenes pulzusadatok esetére.....	107
GPS-tevékenység során elvesztett telefon megkeresése.....	98	Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai.....	108
A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi.....	98	Pulzusadatok továbbítása.....	108
Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz.....	98	Pulzoximéter.....	108
Garmin Share.....	99	A véroxigénszint-mérő leolvasása..	109
Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással.....	99	A pulzoximéter módjának beállítása.....	110
Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással.....	99	Tipppek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	110
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások.....	99	Cél automatikus beállítása.....	110
Garmin Connect.....	100	A mozgásriasztás használata.....	110
A Garmin Connect alkalmazás használata.....	100	Intenzív percek.....	110
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	100	Intenzív percek szerzésének módja.....	111
Egységesített edzési állapot...	101	Alváskövetés.....	111
A Garmin Connect használata a számítógépen.....	101	Az automatikus alváskövetés használata.....	111
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	101		
Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével.	101	<b>Térkép.....</b>	<b>111</b>
Connect IQ funkciók.....	102	A térkép megtekintése.....	112
Connect IQ funkciók letöltése....	102	Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre.....	112
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel.....	102	Térképbeállítások.....	113
Garmin Explore™.....	102	Térképek kezelése.....	113
A Garmin Messenger alkalmazás..	103	Térképek letöltése Outdoor Maps+ előfizetéssel.....	114
A Messenger funkció használata.....	104	A TopoActive térképek letöltése	114
A Garmin Golf alkalmazás.....	104	Térképek törlése.....	115
		Térképadatok megjelenítése és elrejtése.....	115
		<b>Navigáció.....</b>	<b>116</b>
		Navigáció a célhoz.....	116
		Navigálás egy közeli érdekes helyre.....	116

Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során.....	117	<b>Felhasználói profil.....</b>	<b>127</b>
Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre.....	117	A felhasználói profil beállítása.....	127
Navigáció leállítása.....	117	Nemi beállítások.....	127
Helyek mentése.....	118	Fitness életkor megtekintése.....	127
Hely mentése.....	118	A pulzustartományok ismertetése.....	127
Kettős rács helyének mentése.....	118	Fitnesscélok.....	128
Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból.....	118	A pulzusónák beállítása.....	128
GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről.....	118	A pulzusónák óra által történő automatikus beállítása.....	129
Navigálás a megosztott helyszínré tevékenység során.....	119	Pulzustartomány-számítások.....	129
Útvonalak.....	119	A teljesítményónák beállítása.....	129
Pálya létrehozása és követése a készüléken.....	119	Teljesítménymérések automatikus észlelése.....	130
Körpálya létrehozása.....	120	<b>Energiagazdálkodási beállítások... 130</b>	
Navigálás a Mutat és megy funkció használatával.....	120	Az Energiatakarékos funkció testreszabása.....	130
Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban.....	120	Az üzemmód testreszabása egy tevékenységhez.....	131
Pálya küldése a készülékére.....	121	Teljesítmény üzemmódok testreszabása.....	131
Útvonalpont tervezése.....	121	<b>Rendszerbeállítások..... 132</b>	
<b>Biztonsági és nyomon követési funkciók.....</b>	<b>122</b>	A gombok parancsikonzainak testreszabása.....	132
A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	122	Íránytű.....	132
Névjegyek hozzáadása.....	122	Írány beállítása az iránytűn.....	132
A balesetészlelés be- és kikapcsolása.....	123	Íránytű beállítása.....	133
Segítségkérés.....	123	Az iránytű manuális kalibrálása.....	133
GroupTrack munkamenet indítása....	124	Északi irány beállítása.....	133
Tipppek GroupTrack munkamenetekhez.....	124	Magasságmérő és barométer.....	133
<b>Zene.....</b>	<b>124</b>	Magasságmérő és barométer beállítások.....	134
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz....	125	A barométeres magasságmérő kalibrálása.....	134
Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól.....	125	Időbeállítások.....	134
Személyes hangtartalom letöltése....	125	Az idő szinkronizálása.....	134
Zenehallgatás.....	126	Haladó rendszerbeállítások.....	135
Zenelejátszás-vezérlők.....	126	A mértékegységek módosítása.....	135
Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása.....	126	Minden beállítás alaphelyzetbe állítás.....	135
A hangmód módosítása.....	127	Készülékadatok megtekintése.....	135
		Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	136
		<b>"Eszközadatok" .....</b>	<b>136</b>

Tudnivalók az AMOLED kijelzőről.....	136
Az óra töltése.....	136
Specifikációk.....	137
Akkumulátorinformációk.....	137
Készülék karbantartása.....	137
Az óra tisztítása.....	138
A QuickFit® pántok cseréje.....	138

Függőleges kilengés és függőleges arány adatai.....	158
VO2 max. normál értékelés.....	159
FTP-besorolások.....	159
Állóképességi pontszám.....	160
Kerékméret és kerület.....	161

## **Hibaelhárítás..... 139**

Termékfrissítések.....	139
További információk beszerzése.....	139
Nem megfelelő a nyelv az eszközön.	139
Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához.....	140
Az óra újraindítása.....	140
Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	140
A telefonom nem csatlakozik az órához.....	140
Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?.....	141
A fejhallgató nem csatlakozik az órához.....	141
Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan.....	141
Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?.....	141
Műholdas jelek keresése.....	141
A GPS-műholdvétele javítása.....	142
Az órámon a pulzusszám nem pontos.....	142
A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos.....	142
Kilépés a Demó üzemmódból.....	142
Tevékenységek követés.....	142
Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	142
Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	142
A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak.....	143

## **Függelék..... 143**

Adatmezők.....	143
Színmérce és futási dinamika adatok.....	157
Talajérintési idő egyensúlyadatai...	158



# Bevezetés


## ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

## Első lépések

A karóra első használatakor végezze el a következő lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a  elemet az óra bekapcsolásához (*Gombok használata, 1. oldal*).
- 2 A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.  
Az első beállítás során párosíthatja telefonját órájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. (*A telefon párosítása, 96. oldal*). Ha egy kompatibilis óráról vált, többek között áttelepítheti az óra beállításait és a mentett útvonalakat is, amikor új fénix óráját párosítja a telefonjával.
- 3 Töltse fel az órát (*Az óra töltése, 136. oldal*).
- 4 Kezdjen el egy tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 17. oldal*).

## Gombok használata








<p>①</p>  <p>Bal felső gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg a képernyő megvilágításához.</li> <li>• A lámpa be- vagy kikapcsolásához kétszer, gyorsan nyomja meg (<i>A zseblámpa képernyőjének használata, 57. oldal</i>).</li> <li>• Tartsa nyomva három másodpercig a készülék bekapcsolásához.</li> <li>• Tartsa nyomva két másodpercig a vezérlő menüjének megtekintéséhez (<i>Vezérlők, 54. oldal</i>).</li> <li>• Tartsa nyomva öt másodpercig a segítségkéréshez (<i>Segítségkérés, 123. oldal</i>).</li> </ul>
<p>②</p>  <p>Bal középső gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az óra számlapján nyomja meg az értesítési központ megtekintéséhez (<i>Értesítések megtekintése, 97. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.</li> <li>• A számlapon nyomja meg a főmenü megtekintéséhez.</li> <li>• Tartsa nyomva a kontextusfüggő menü eléréséhez, amennyiben az elérhető a felhasználói felületen.</li> </ul>
<p>③</p>  <p>Bal alsó gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az óra számlapján nyomja meg az összefoglalón való átgörgetéshez (<i>Összefoglalók megtekintése, 62. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.</li> <li>• Tartsa nyomva a zenevezérlők megtekintéséhez (<i>Zenehallgatás, 126. oldal</i>).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Jobb felső gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg egy menüpont kiválasztásához.</li> <li>• Az óra számlapján nyomja meg az alkalmazások és a tevékenységi menü megnyitáshoz (<i>Alkalmazások és tevékenységek, 4. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg egy tevékenység elindításához vagy megállításához (<i>Tevékenység megkezdése, 17. oldal</i>).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Jobb alsó gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez.</li> <li>• Tevékenység közben nyomja meg a kör rögzítéséhez, pihenéshez vagy az edzés következő lépésére való ugráshoz.</li> <li>• Tartsa lenyomva a legutóbb használt alkalmazások listájának megtekintéséhez.</li> </ul>

## Érintőképernyő használata








- Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához.
- Tartsa lenyomva a menü megjelenítéséhez.
- Tartsa lenyomva a számlap adatait a widget vagy egy funkció megnyitásához.  
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden számlap esetében érhető el.
- Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
- Az óra számlapján húzza felfelé az ujját az összefoglalón való átgörgetéshez.
- Húzza az ujját felfelé vagy lefelé a menüben való görgetéshez.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Takarja le a képernyőt a tenyerével, hogy visszatérjen a számlaphoz, és lecsökkentse a kijelző fényerejét.

### Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása

- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot és a  gombot.
- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az  lehetőséget.
- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, válassza az **Órabeállítások > Kijelző & Fényerő > Érintés** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.

## Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ számlapot (*Connect IQ funkciók, 102. oldal*).

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a .
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 A számlap beállításainak előnézetéhez nyomja le a  vagy a .
- 4 Egyedi digitális vagy analóg számlap létrehozásához válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Görgessen a számlaphoz, nyomja meg a  és válassza ki a  lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:

**MEGJEGYZÉS:** nem minden számlaphoz érhető el az összes lehetőség.

- A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
- Az óra számlapjának digitálisra vagy analógra változtatásához válassza ki a **Stílusok** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
- A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
- A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

**Alkalmazások:** az alkalmazások interaktív funkciókat biztosítanak az órájához, például a mentett helyek vagy az időjárás-előrejelzés megtekintését. (*Alkalmazások, 5. oldal*).



**Tevékenységek:** órája előre feltöltött alkalmazásokat tartalmaz beltéri és a szabadtéri tevékenységekhez, például futáshoz, kerékpározáshoz, erősítő edzéshez és golfozáshoz (*Tevékenységek, 16. oldal*). Egy tevékenység megkezdésekor az óra érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket menthet és megoszthat a Garmin Connect™ közösség tagjaival.

A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

**Connect IQ Alkalmazások:** a Connect IQ alkalmazásban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit (*Connect IQ funkciók, 102. oldal*).

## Alkalmazások

Az óra testreszabását az alkalmazások menü segítségével végezheti el, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. Egyes alkalmazások esetében a kompatibilis telefonhoz Bluetooth®-kapcsolat szükséges. Számos alkalmazás emellett az összefoglalók ([Összefoglalók, 58. oldal](#)) vagy a vezérlők ([Vezérlők, 54. oldal](#)) között is megtalálható.

Az alkalmazások közötti görgetéshez a számlapon nyomja meg a  gombot, és nyomja meg a  gombot.



Név	További információ
ABC	Válassza ki a magasságmérő, a barométer és az iránytű adatainak együttes megtekintéséhez.
Horgony	Válassza ki egy horgonyzóhely megjelöléséhez ( <i>A horgony pozíciójának megjelölése, 15. oldal</i> ).
Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldéséhez ( <i>Pulzusadatok továbbítása, 108. oldal</i> ).
Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
Órák	Válassza ki riasztás, időzítő, stopper, alternatív időzóna vagy visszaszámlálási esemény beállításához ( <i>Órák, 80. oldal</i> ).
Halelőrejelzés	Válassza ki a legjobb halászati napokra és időpontokra vonatkozó előrejelzések megjelenítéséhez az Ön tartózkodási helye, a Hold állása, valamint a holdkelte és a beállított idők alapján. Megtekintheti a napi értékelést, illetve a jelentős és kevésbé jelentős etetési időket.
Garmin Share	Válassza ki adatok küldéséhez vagy fogadásához más Garmin® eszközöknek vagy eszközökről ( <i>Garmin Share, 99. oldal</i> ).
Health Snapshot™	Ennek kiválasztásával többféle alapvető egészségügyi mutatót rögzíthet, mint például az átlagos pulzusszámát, a stressz szintjét és légzésszámát, miközben két percig mozdulatlanul marad. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról.
Előzmény	Válassza ki a tevékenységek rögzített előzményeinek, a rekordok és az összesítések megtekintéséhez ( <i>Az előzmények használata, 85. oldal</i> ).
Térkép	Válassza ki a térkép megtekintéséhez ( <i>A térkép megtekintése, 112. oldal</i> ).
Térképkezelő	Válassza ki a letöltött térképek megtekintéséhez és kezeléséhez ( <i>Térképek kezelése, 113. oldal</i> ).
Messenger	Válassza ki a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazástól kapott üzenetek megtekintéséhez és üzenetküldéshez ( <i>A Garmin Messenger alkalmazás, 103. oldal</i> ).
Holdfázis	Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist.
Zene	Ha kiválasztja, az óra segítségével vezérelheti a hanglejátszást ( <i>Zenehallgatás, 126. oldal</i> ).
Értesítések	Válassza ki telefonos értesítései megtekintéséhez ( <i>Értesítések megtekintése, 97. oldal</i> ).
Útvonalpont projekció	Ennek kiválasztásával elmenthet egy új helyet úgy, hogy kivetíti az aktuális helyétől a távolságot és az irányt ( <i>Útvonalpont tervezése, 121. oldal</i> ).
Pulzoximéter	Válassza ki pulzoximetriás mérés elvégzéséhez ( <i>Pulzoximéter, 108. oldal</i> ).
Elmentve	Válassza ki az elmentett helyek, útvonalak és útvonalpontok megtekintéséhez ( <i>A mentett alkalmazás használata, 12. oldal</i> ).
Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
Árapály	Válassza ki egy adott hely árapály-információinak megtekintéséhez ( <i>Árapály információk megtekintése, 14. oldal</i> ).

Név	További információ
Pénztárca	Válassza ki Garmin Pay™ pénztárcájának megnyitásához ( <a href="#">Garmin Pay, 12. oldal</a> ).
Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.
Edzések	Válassza ki az elmentett edzéseinek megtekintéséhez ( <a href="#">Edzések, 7. oldal</a> ).

## Edzések

Létrehozhat egyéni edzéseket minden egyes edzésszakaszra, valamint különböző távolságokra, időkre és kalóriákra vonatkozó célokkal. A tevékenység során edzésspecifikus adatképernyőket tekinthet meg olyan edzésszakasz-információkkal, mint például az edzésszakasz távolsága vagy az aktuális szakasztempó.

**Az órán:** a tevékenységlistán megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést ([Alkalmazások és tevékenységek, 4. oldal](#)).

Megtekintheti az edzselőzményeket is.



**Az alkalmazásban:** létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 8. oldal](#)).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

## Az edzés megkezdése

A készülék végig kalauzolja az edzések szakaszain.


- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg az  gombot, majd válassza a **Tréning** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Intervallumedzés vagy edzési céllal végzett edzés indításához válassza a **Gyors edzés** lehetőséget ([Intervallumedzés elkezdése, 9. oldal](#), [Edzési cél beállítása, 11. oldal](#)).
  - Előre feltöltött vagy mentett edzés indításához válassza az **Edzésekönyvtár** lehetőséget ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 8. oldal](#)).
  - Ha beütemezett edzést szeretne indítani a Garmin Connect tréningnaptárból, válassza a **Tréningnaptár** lehetőséget ([Edzésnaplár, 11. oldal](#)).

**MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.

- 5 Válasszon egy edzést.

**MEGJEGYZÉS:** a listán csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.




- 6 Ha szükséges, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.

- 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.

Az edzés megkezdése után a készülék megjeleníti az edzés egyes szakaszait, a szakaszokkal kapcsolatos megjegyzéseket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat. Az erősítő edzések, jóga, kardió vagy pilates gyakorlatok esetén útmutató animációk jelennek meg.


## Edzés kivitelezési pontszáma

Az edzés befejezése után a karóra megjeleníti az edzés kivitelezési pontszámát az alapján, hogy milyen pontosan teljesítette az edzést. Például, ha a 60 perces edzés a kitűzött tempótartományban van, és 50 percig ebben a tartományban maradt, akkor az edzés kivitelezési pontszáma 83% lesz.

	Jó, 67–100%
	Átlagos, 34–66%
	Gyenge, 0–33%




## Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect*, 100. oldal).

- Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
  - Látogasson el a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) weboldalra.
- Válassza a **Tréning & tervezés > Edzések** lehetőséget.
- Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
- Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
- Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Javasolt napi edzés követése









Ahhoz, hogy az óra napi futási vagy kerékpáros edzést tudjon javasolni, rendelkeznie kell becsült VO2 max. értékkel az adott tevékenységhez (*A VO2 max. becsült értékekről*, 65. oldal).

- A számlapon nyomja meg a  gombot.
- Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget.
- Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Futás** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
  - Válassza a **Kerékpározás** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- Nyomja meg a  gombot, és válassza ki a napi javasolt edzést.
- Nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
  - Az edzés elvetéséhez válassza az **Bezárás** opciót.
  - Az edzés lépéseinek előnézetéhez válassza ki a **Lépések** opciót.
  - A következő hétre vonatkozó edzési javaslatok megtekintéséhez válassza a **Még több javaslat** lehetőséget.
  - Az edzésbeállítások, például a **Céltípus** megtekintéséhez válassza a **Beállítások** lehetőséget.





Az edzésjavaslat automatikusan frissül az edzési szokások, a regenerálódási idő és a VO2 max. értékének változásával.



## Intervallumedzés elkezdése






- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
  - 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
  - 3 Nyomja meg a  gombot.
  - 4 Válassza a **Tréning > Gyors edzés > Időközök** lehetőséget.
  - 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
    - Válassza a **Tetszőleges ismétlés** lehetőséget, majd a  megnyomásával manuálisan adhatja meg az intervallumokat és a pihenőidőket.
    - Válassza a **Strukturált ismétlések** lehetőséget, nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés indítása** lehetőséget a távolság- vagy időalapú intervallumozás használatához.
  - 6 Ha szeretné, válassza az  ikont edzés előtti bemelegítés hozzáadásához.
  - 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
  - 8 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a  gombot.
  - 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - 10 A  megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre (opcionális).
- Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

## Intervallumedzés testreszabása

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
  - 2 Válassza a **Tevékenységek** ikont, és válasszon egy tevékenységet.
  - 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
  - 4 Válassza ki az **Tréning > Gyors edzés > Időközök > Strukturált ismétlések** lehetőséget.
  - 5 Nyomja meg a  gombot, majd válassza az **Edzés szerkesztése** lehetőséget.
  - 6 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
    - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Időköz** lehetőséget.
    - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
    - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
    - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés > Bekapcsolás** lehetőséget.
  - 7 Nyomja meg a  lehetőséget.
- A karóra elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

## Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése







A kritikus úszási sebesség (Critical Swim Speed, CSS) értéke egy időfutam-alapú teszt eredménye, amely 100 méterenkénti tempóban van kifejezve. A CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatásként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Úszás > Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza a **Tréning > Edzéseknyvtár > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség teszt** lehetőséget.
- 5 Nyomja meg a  gombot az edzés lépéseinek megtekintéséhez (választható).
- 6 Nyomja meg a  gombot.
- 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 8 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Az Virtual Partner használata



A Virtual Partner funkció egy olyan edzési eszköz, amelyet arra terveztek, hogy segítségével elérje a céljait. Beállíthat egy tempót a(z) Virtual Partner funkcióhoz, és versenyezhet ellene.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza a **Tevékenység beállítása > Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partner** lehetőséget.
- 5 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 6 Nyomja meg a  gombot vagy a  gombot a Virtual Partner képernyő helyének megváltoztatásához (opcionális).
- 7 Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 17. oldal*).
- 8 Nyomja meg a  gombot vagy a  gombot a Virtual Partner képernyőhöz való görgetéshez és hogy lássa, ki vezet.


## Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a Virtual Partner funkcióval együtt működik, így Ön egy meghatározott távolság-, távolság- és idő-, távolság- és tempó-, illetve távolság- és sebességcél elérését szem előtt tartva edzhet. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire került közel az edzéscél eléréséhez.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki az **Tréning** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Cél beállítása** lehetőséget.
  - Válassza a **Gyors edzés** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
  - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
  - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.



Megjelenik az edzési cél képernyője, és megjeleníti a befejezés becsült idejét.
- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.



**TIPP:** az edzési cél törléséhez tartsa nyomva a  elemet, majd válassza ki az **Cél törlése** lehetőséget.

## Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített vagy letöltött tevékenységgel versenyezni. Ez a funkció a Virtual Partner funkcióval együtt működik, így láthatja, hogy a partner milyen messze van Ön előtt vagy mögött a tevékenység során.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg: .
- 4 Válassza a **Tréning > Versenyezzen saját magával** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
  - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect-fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.

Megjelenik a becsült befejezési időt jelző Virtual Partner képernyő.
- 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 8 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Edzésnaptár

A karórán található edzésnaptár a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnaptár vagy ütemezés kibővítése. Miután hozzáadott néhány edzést a Garmin Connect naptárhoz, elküldheti ezeket készülékére. A készülékre küldött összes ütemezett edzés megjelenik a naptáráttekintésben. Ha kiválaszt egy napot a naptárban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. A beütemezett edzés a karórán marad, akár befejezte, akár kihagyta azt. Ha ütemezett edzéseket küld a Garmin Connect alkalmazásból, ezek felülírják a meglévő edzésnaptárat.

## Az edzéstervek Garmin Connect használata

Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzéstervet, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 100. oldal](#)), és párosítania kell a fénix órát egy kompatibilis telefontal.


- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzéstervek** lehetőséget.
- 3 Válasszon és ütemezzen be egy edzéstervet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse meg az edzéstervet a naptárban.

### *Adaptive Training Plan edzéstervek*

Garmin Connect-fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edzési összefoglaló hozzáadódik a fénix óra összefoglaló-készletéhez.

## A mentett alkalmazás használata

A mentett alkalmazással megtekintheti a mentett helyeket és útvonalakat.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Elementve** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy mentett elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A kívánt helyre navigáláshoz válassza az **Menj!** lehetőséget.
  - A útvonalon való navigáláshoz válassza az **Pálya indítása** lehetőséget.
  - Ha a másik végéről szeretné elindítani az útvonal navigációját, válassza a **Több > Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
  - A helyadatok megtekintéséhez válassza a **Több > Részletek** lehetőséget.
  - A helyszín vagy az útvonal adatainak szerkesztéséhez válassza a **Több > Szerkesztés** lehetőséget.
  - Az útvonalhoz tartozó emelkedők listájának megtekintéséhez válassza a **Több > Emelkedők megtekintése** lehetőséget.
  - Ha az útvonalat akkor is meg szeretné jeleníteni a térképen, amikor éppen nem navigál, válassza a **Több > Megjel. a térképen** lehetőséget.
  - A helyszín vagy az útvonal megosztásához a **Garmin Share** funkció segítségével válassza ki a **Több > Megosztás** ([Garmin Share, 99. oldal](#)) lehetőséget.
  - A helyszín vagy az útvonal törléséhez válassza a **Több > Törlés** lehetőséget.

## Garmin Pay

A Garmin Pay funkció segítségével óráját fizetésre használhatja a részt vevő helyszíneken, a részt vevő pénzügyi intézetek által kiállított hitel- és bankkártya használatával.

### A Garmin Pay pénztárca beállítása




Garmin Pay pénztárcájához akár több hitel- vagy bankkártyát is hozzáadhat. A részt vevő pénzügyi intézmények megkereséséhez látogasson el a [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks) weboldalra.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay > Induljon** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Fizetés az óra használatával



Mielőtt az óráját vásárlások kifizetéséhez használhatná, be kell állítania legalább egy fizetéshez használható kártyát.

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.  
**MEGJEGYZÉS:** amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect alkalmazásban.  
A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.
- 4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).
- 5 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz válassza ki a következőt:  (opcionális).
- 6 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.  
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 7 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.  
**TIPP:** a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

## Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához



Akár 10 hitel- és bankkártyát is hozzáadhat Garmin Pay pénztárcájához.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** >  > **Kártya hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

## A Garmin Pay kártyák kezelése


Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

**MEGJEGYZÉS:** bizonyos országokban a részt vevő pénzügyi intézmények korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  elemet.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.  
Annak érdekében, hogy fēnix órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
  - A kártya törléséhez válassza a  lehetőséget.

## A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót fēnix óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia ismét a kártyaadatokat.


- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
fēnix órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

## Árapály információk megtekintése

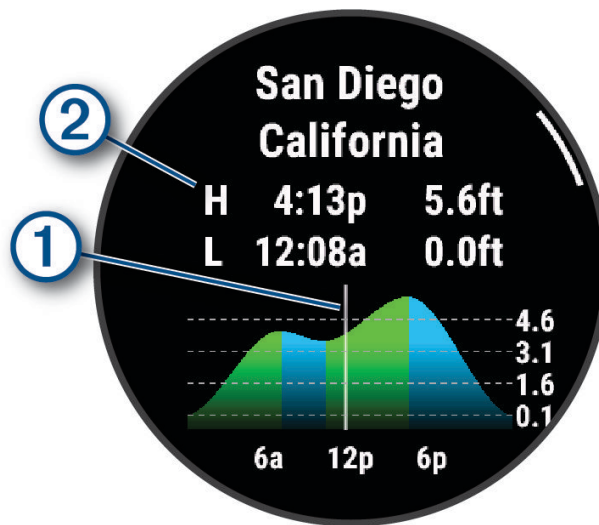
### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!



Az árapályadatok csupán tájékoztató jellegűek. Minden esetben az Ön felelőssége betartani a vízzel kapcsolatban közzétett útmutatásokat, figyelemmel kísérni a környezetet, valamint józan eszét követve tevékenykedni a vízben, a vízben vagy annak közelében. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

Megtekintheti egy adott árapályjelző állomás adatait, beleértve az árapály magasságát, valamint azt, hogy mikor következnek be a következő apály és dagály. Akár tíz árapályt jelző állomást is elmenthet.


- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza az **Árapály** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha egy árapályjelző állomás közelében kívánja használni az aktuális hely funkciót, válassza a **Hozzáadás > Jelenlegi pozíció** lehetőséget.
  - A térképen egy hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Térképhasználat** lehetőséget.
  - Város nevének megadásához válassza a **Hozzáadás > Város keresése** lehetőséget.
  - Egy mentett hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Mentett helyek** lehetőséget.
  - Egy hely koordinátáinak megadásához válassza a **Hozzáadás > Koordináták** lehetőséget.

Egy 24 órás árapálytérkép jelenik meg az aktuális dátumra vonatkozóan, az aktuális árapály magasságával **1** és a következő dagály és apály adataival **2**.



- 4 A következő napokra vonatkozó árapályadatok megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 5 Nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget, hogy ezt a helyet állítsa be kedvenc árapályt jelző állomásaként.  
Kedvenc árapályt jelző állomása a lista tetején jelenik meg az alkalmazásban és az összefoglalóban.



### Árapályriasztás beállítása

- 1 Az **Árapály** alkalmazásban válasszon ki egy mentett árapályt jelző állomást.
- 2 Nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Riasztások beállítása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A dagály tetőzése előtti riasztás beállításához válassza a **Dagályig** lehetőséget.
  - Az apály előtti riasztás beállításához válassza az **Apályig** lehetőséget.

## A horgony pozíciójának megjelölése

### FIGYELMEZTETÉS!

A horgony funkció csak a figyelem felkeltésére szolgáló eszköz, amely nem minden esetben akadályozza meg a zátonyra futást és az ütközést. Az Ön felelőssége a hajó biztonságos és körültekintő üzemeltetése, a környezet figyelemmel kísérése, valamint józan esztét követve tevékenykedni a vízen. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni kárt, súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Horgony** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Horgony leengedése** lehetőséget.

### Horgony beállításai

A számlapon nyomja meg a  gombot, válassza a **Horgony** lehetőséget, tartsa lenyomva a  gombot, és válassza ki az alkalmazás beállításait.

**Sodródás sugara:** a megengedett sodródási távolság beállítására szolgál lehorgonyzott állapotában.

**Időköz frissítése:** a horgonyadatok frissítési időintervallumának beállítására szolgál.








**Horgony riaszt.:** engedélyezi a riasztást, ha a hajó a sodródás sugarán kívülre kerül.

**Horgonyriasztás időtartama:** a horgonyriasztás időtartamának beállítására szolgál. Ha a horgonyriasztás engedélyezve van, riasztás jelenik meg minden alkalommal, amikor a hajó a megadott riasztási időtartam alatt átlépi a sodródási sugarat.



## Vontatómotor távvezérlője

### Az óra párosítása vontatómotorral

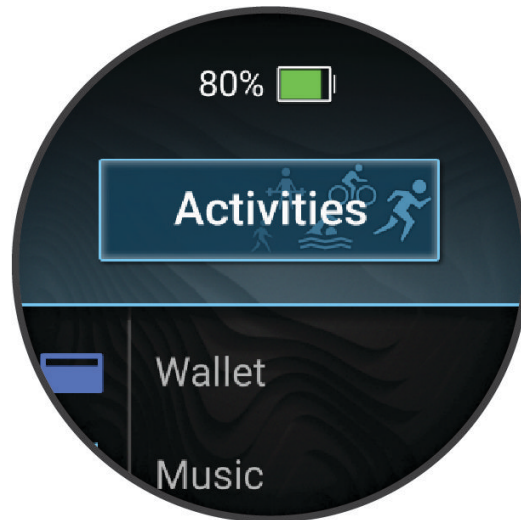
Az órát Garmin vontatómotorral is párosíthatja, és használhatja azt hozzá távvezérlőként. A távvezérlő használatával kapcsolatos további információkért tekintse meg vontatómotorja felhasználói kézikönyvét.

- 1 Kapcsolja be a vontatómotort.
- 2 Vigye az órát a vontatómotor kijelzőpaneljének 1 m-es (3 láb) körzetébe.
- 3 Az órán nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Vontatómotor** lehetőséget.  
**TIPP:** szükség esetén párosíthatja óráját egy másik vontatómotorral is (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal*)).
- 4 A párosítási mód aktiválásához nyomja meg háromszor a vontatómotor kijelzőpaneljének  gombját.  
A kapcsolat keresésekor a  ikon kéken világít a vontatómotor kijelzőpaneljén.
- 5 Párosítási módba lépéshez nyomja meg az órán a  gombot.
- 6 Ellenőrizze, hogy a vontatómotor távvezérlőjén látható jelszó megfelel-e az órán láthatónak.
- 7 A jelszó megerősítéséhez nyomja meg a  gombot az órán.
- 8 A vontatómotor távvezérlőjén nyomja meg a  gombot a jelszó megerősítéséhez.  
Az órához való sikeres kapcsolódáskor a  ikon zölden világít a vontatómotor kijelzőpaneljén.

## Tevékenységek

Az óraszámlapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki az **Tevékenységek** lehetőséget, majd nyomja meg a  lehetőséget, hogy a tevékenységek között kereshessen. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 45. oldal*).

**MEGJEGYZÉS:** egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.





kategória	Tevékenységek
Kültéri	Lóháton, Falmászás, Frizbi golf, Expedíció, Horgászás, Golf, Túrázás, Lóháton, Vadászat, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Séta
Futás	Fedett pálya, Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Akadályvers., Ultra futás, Virtuális futás
Kerékpározás	Kerékpározás, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, BMX, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, MTB, Országúti kerékpár
Úszás	Úszás nyílt vízben, Úszás medencében, Swimrun, Triatlon
Edzőterem	Bokszt, Kardió, Beltéri falmászás, Elliptikus, Emeletmászás, HIIT, Ugrókötélt, Vegyes küzdősport, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyzózás, Beltéri séta, Jóga
Téli sportok	Backcountry síelés, Backcountry snowboard, Jégkorcsolyázás, Síelés Snowboardozás, Hómobil, Hójárás, Klasszikus sífutás, Korcsolyázó sífutás
Vízi sportok	Hajó, Kajak, Kiteboard, Evezés, Vitorlázás, SUP, Szörfözés, Fánk, Wakeboard, Wakeszörf, Vízisí, Vadvízi evezés, Széllövágás
Csapat sportok	Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyepplabda, Jégkorong, Lacrosse, Rögtbi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate
Ütővel játszott sportok	Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Platformtenisz, Raketball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz
Motorsportok	Terepjáró, Motocross, Motorkerékpár, Overlanding
Egyéb	Légzőgyakorlat, Tempó edzés, Kövess engem









## Tevékenység megkezdése


Egy tevékenység megkezdésekor a GPS automatikusan bekapcsol (szükség esetén).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
  - Görgessen a **Több** tevékenységek listájához, válasszon ki egy tevékenységkategóriát, majd válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg a GPS állapotsor megtelik.  
Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.  
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.


### Tipppek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltsse fel az órát ([Az óra töltése, 136. oldal](#)).
- Nyomja meg a  ikont a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.  
Kiválaszthatja a  lehetőséget egy kör elvetéséhez bizonyos tevékenységek esetén ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 141. oldal](#)).
- A további adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg az  vagy a  gombokat.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.  
**TIPP:** húzza lefelé az ujját a képernyő tetejétől az érintőképernyő zárolásának feloldásához egy tevékenység során.
- Húzzon az ujjával jobbra vagy balra a zenevezérlők vagy a tevékenységbeállítások megtekintéséhez.
- Tevékenység közben tartsa lenyomva a  ikont, majd válassza a **Sport váltása** lehetőséget egy másik tevékenységtípusra való váltáshoz.  
Ha a tevékenység kettő vagy több sportot tartalmaz, akkor multisport tevékenységként kerül rögzítésre.
- Tartsa lenyomva a  ikont, majd válassza a **Tevékenység beállítása > Energiaüzemmód** lehetőséget, ha a teljesítmény üzemmódot kívánja használni az akkumulátor élettartamának meghosszabbításához ([Teljesítmény üzemmódok testreszabása, 131. oldal](#)).

## Tevékenység befejezése


1 Nyomja meg a  gombot.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
- A tevékenység mentéséhez és a részletes adatok megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, nyomja meg a  gombot, majd válasszon egy opciót.

**MEGJEGYZÉS:** a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat ([Tevékenységek értékelése, 18. oldal](#)).

- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
- Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.

A  választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 141. oldal](#)).

- Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > TracBack** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > Útvonal** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regenerálódási pulzusszám** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon ([Regenerálódási pulzusszám, 75. oldal](#)).

- A tevékenység elvetéséhez válassza ki az **Elvetés** ikont.

**MEGJEGYZÉS:** a tevékenység leállítása után a karóra 30 perc után automatikusan menti azt.

## Tevékenységek értékelése

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél ([Tevékenységbeállítások, 47. oldal](#)).

1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget ([Tevékenység befejezése, 18. oldal](#)).

2 Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erő kifejtés Ön által vélt szintjének.

**MEGJEGYZÉS:** az önértékelés kihagyásához válassza az  ikont.

3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.


Az értékeléseket a(z) Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

## Szabadtéri tevékenységek

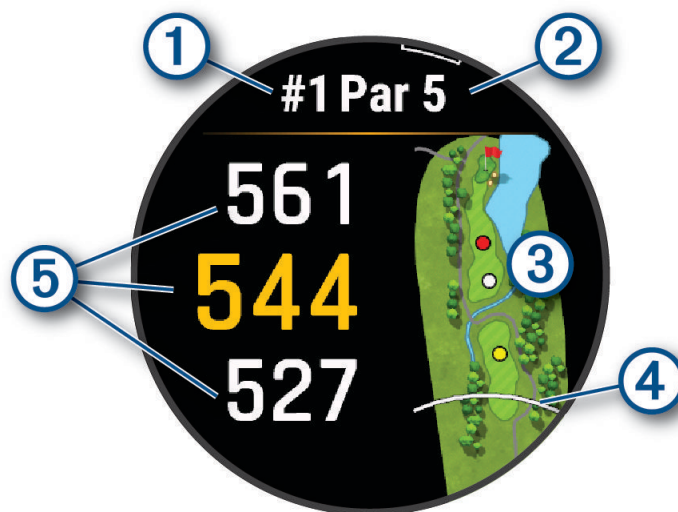
### Golf

#### Golfozás

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát (*Az óra töltése, 136. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Tevékenységek > Kültéri > Golf**.  
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
- 4 Szükség esetén állítsa be a driver távolságát.
- 5 Válassza a  lehetőséget a pontszám nyilvántartásához.

- 6 Válassza ki az elütőhelyet.  
Megjelenik a lyuk információs képernyője.



①	Aktuális lyukszám
②	A lyukhoz tartozó par
③	A lyuk térképe
④	A driver távolsága az elütőhelytől
⑤	Távolságok a green elejéig, közepéig és végéig


**MEGJEGYZÉS:** mivel a zászlórudak helyei változnak, a készülék kiszámítja a golfpálya lyuk körüli részének (green) elejéig, közepéig és hátuljáig terjedő távolságot, de nem számítja ki a zászlórúd tényleges helyét.

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Érintse meg az elülső, középső vagy hátsó távolságokat a greenig a PlaysLike távolság megtekintéséhez (*PlaysLike távolság ikonok, 23. oldal*).
- Nyomja meg a vagy a valamelyikét a további adatok megtekintéséhez, beleértve a pályaelőny értékelését és a PlaysLike tényezőket.
- Érintse meg a térképet további részletek megtekintéséhez, vagy mérje meg a távolságot a cél megérintésével (*Távolságmérés érintéses célzással, 23. oldal*).
- Érintse meg a térképet és nyomja meg a vagy a valamelyikét, hogy megjelenjen a hely, valamint egy layup vagy egy veszély elejének és végének távolsága.
- Nyomja meg a lehetőséget a golf menü megnyitásához (*Golf menü, 21. oldal*).

Amikor a következő lyukhoz sétál, az óra automatikusan átvált az új lyukinformációk megjelenítésére.

## Golf menü

Egy kör során a  megnyomásával további funkciókat is elérhet a golf menüben.

**Zöld megtekintése:** lehetővé teszi a zászló pozíciójának módosítását a pontosabb távolságmérés érdekében ([A zászló áthelyezése, 22. oldal](#)).

**Virtuális ütőhordó:** ütőjavaslatot kérhet a virtuális ütőhordótól ([Virtuális ütőhordó, 22. oldal](#)).

**Lyuk módosítása:** lehetővé teszi a lyuk manuális módosítását.

**Green módosítása:** lehetővé teszi a green módosítását, ha egynél több green áll rendelkezésre egy lyukhoz.

**Score kártya:** megnyitja a kör pontozókártyáját ([Pontszám vezetése, 24. oldal](#)).

**PinPointer:** a PinPointer funkció egy iránytű, amely a zászló pozíciójára mutat abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

**MEGJEGYZÉS:** golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

**Szél:** megnyit egy mutatót, amely megjeleníti a zászlóhoz viszonyított szélirányt és -sebességet ([A szélsébség és az irány megtekintése, 25. oldal](#)).

**Köradatok:** a rögzített időt, a távolságot és a megtett lépéseket mutatja. Automatikusan elindul, illetve leáll, amikor elkezdi vagy befejezi egy kört.

**Ütésmérés:** a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző ütés távolságát mutatja. ([Ütés mérésének megtekintése, 23. oldal](#)). Az üteget manuálisan is rögzítheti ([Ütés manuális mérése, 24. oldal](#)).

**Egyéni célok:** lehetővé teszi egy hely, például egy tárgy vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz ([Egyéni célok mentése, 26. oldal](#)).

**Ütőstatistikák:** az egyes golfütőkkel kapcsolatos statistikákat jeleníti meg, például a távolsággal és a pontossággal kapcsolatos adatokat. Akkor jelenik meg, ha kompatibilis Approach® ütőérzékelő szenzorokat párosít, vagy engedélyezi az Rákérdezés ütőre beállítását.

**NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA:** az aktuális nap napkeltéjének, napnyugtájának és szürkületének idejét mutatja.

**Beállítások:** lehetővé teszi, hogy személyre szabja a golftevékenységek beállításait ([Golfbeállítások, 21. oldal](#)).

**Kör vége:** befejezi az aktuális kört.

### Golfbeállítások

Kör közben nyomja meg a  és válassza ki a **Beállítások** lehetőséget a golfbeállítások személyre szabásához.

**Pontozás:** itt állíthatja be a pontozással kapcsolatos opciókat ([Pontozási beállítások, 25. oldal](#)).

**Driver távolsága:** beállítja azt az átlagos távolságot, amelyet a labda megtesz az elütőhelytől a kezdőütés során. A driver távolsága ívként jelenik meg a térképen.

**PlaysLike:** preferenciákat állít be a „plays like” távolság funkcióhoz, amely golfozás közben mutatja a beállított távolságokat a greenig ([PlaysLike távolság ikonok, 23. oldal](#)).

**Virtuális ütőhordó:** lehetővé teszi a virtuális ütőhordókra vonatkozó ütőjavaslatok automatikus vagy manuális kiválasztását. Akkor jelenik meg, ha lejátszott öt kör golfot, nyomon követte az ütőit, és feltöltötte pontkártyáit a Garmin Golf™ alkalmazásba.

**Nagy számok:** módosítja a számokat a lyukak megtekintésére szolgáló képernyőn.

**Bajnokság üzemmód:** letiltja a PinPointer és a PlaysLike távolságfunkciókat. Ezek a funkciók nem engedélyezettek a szabályos bajnokságok, illetve az előnyszámítási körök során.

**Golftávolság:** beállítja a golfozás közben használt távolság mértékegységét.

**Golf szélsébség:** beállítja a golfozás közben használt szélsébség mértékegységét.

**Rákérdezés ütőre:** az ütőstatistikák rögzítése érdekében a rendszer felkéri azon golfütők megadására, amelyekkel az egyes észlelt ütéseket végezte ([Statistikák rögzítése, 24. oldal](#)).




**Műholdak:** itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert ([Műholdbeállítások, 52. oldal](#)).

**Ütőérzékelők:** lehetővé teszi a kompatibilis Approach ütőérzékelők beállítását.

**Távolságmérő párosítása:** lehetővé teszi az óra és a kompatibilis távolságmérő párosítását.

## A zászló áthelyezése

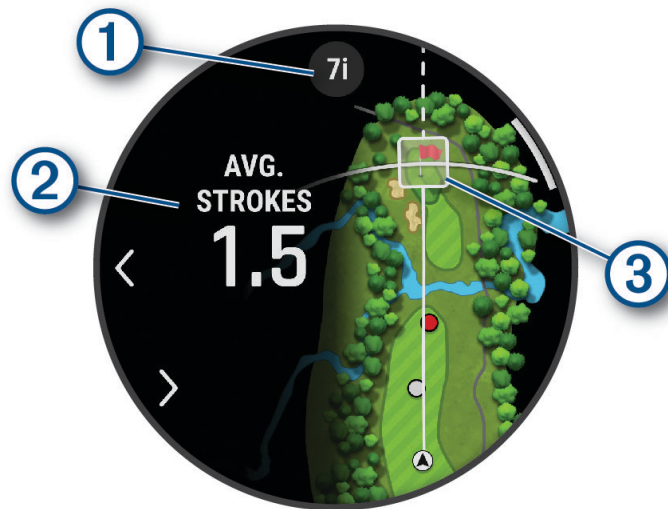
Közelebről is megnézheti a green, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.



- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.
- 3 Ha szükséges, a képernyő jobb oldalán található csúszka segítségével nagyíthat vagy kicsinyíthet.
- 4 Érintse meg vagy húzza el a  ikont a zászló pozíciójának módosításához.
- 5 Nyomja meg a  gombot.

A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

## Virtuális ütőhordó

Mielőtt használhatná a virtuális ütőhordót, öt kört kell játszania az Approach ütőkövető érzékelőkkel, vagy engedélyeznie kell az Rákérdezés ütőre beállítást (*Tevékenységbeállítások, 47. oldal*), és fel kell töltenie a pontozókártyáit. Minden körnél csatlakoznia kell egy párosított telefonhoz a Garmin Golf alkalmazással. A virtuális ütőhordó ajánlásokat tesz a lyuk, a széladatok és az egyes ütőkkel nyújtott múltbeli teljesítménye alapján.




① Megjeleníti az adott lyukra vonatkozó ütő- vagy ütőkombináció-ajánlást. A  vagy a  kiválasztásával további ütőbeállításokat tekinthet meg.

② Megjeleníti az ajánlott ütővel való betaláláshoz szükséges várható átlagos ütésszámot.

Megjeleníti az ajánlott ütővel való következő ütés várható eloszlási területét az adott ütővel végzett korábbi ütése alapján.

③ **MEGJEGYZÉS:** ha az ütések eloszlási területe átfedésben van a greennel, akkor százalék formájában megjelenik a green elérésének esélye.

## PlaysLike távolság ikonok

A PlaysLike távolság funkció greenhez igazított távolság megjelenítésével jelzi a pálya magasságváltozásait, a szél sebességét és irányát, valamint a levegő sűrűségét. Játék közben a PlaysLike távolság megtekintéséhez érintsen meg egy távolságot a greenig. Húzza felfelé az ujját vagy nyomja meg a  gombot, hogy lássa, az egyes tényezők hatására mennyit változott a távolság.

**TIPP:** beállíthatja, hogy milyen adatokat vegyen figyelembe a PlaysLike beállításoknál a tevékenységbeállításokban (*A PlaysLike beállításai*, 23. oldal).

▲: a távolság a vártnál hosszabb.

■: a távolság a vártnak megfelelő.


▼: a távolság a vártnál rövidebb.

↗: a magasságbeli változások miatti távolságkülönbség.

▲: a szélesebb és -irány miatti távolságkülönbség.

☁: a levegő sűrűsége miatti távolságkülönbség.

## A PlaysLike beállításai

Tevékenység közben nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Beállítások > PlaysLike** elemet.

**Szél:** lehetővé teszi a szélesebb és -irány figyelembevételét a PlaysLike-távolságbeállításoknál.

**Időjárás:** lehetővé teszi a légsűrűség figyelembevételét a PlaysLike-távolságbeállításoknál.


**Szokásos körülmények:** lehetővé teszi a légsűrűséghez használt magassági, hőmérsékleti és páratartalmi beállítások manuális módosítását.

**MEGJEGYZÉS:** érdemes olyan időjárási körülményeket beállítani, amelyek megfelelnek annak, ahol általában játszik. Ha ezek nem felelnek meg a szokásos pályahelyszínek körülményeinek, a légsűrűségi beállítások pontatlannak tűnhetnek.

## Távolságmérés érintéses célzással

Játék közben az érintéses célzás segítségével lemérheti a térkép bármely pontjához való távolságot.

1 Golfozás közben érintse meg a térképet.

2 Érintse meg vagy húzza el az ujját a célkereszt  beállításához.


Megtekintheti az aktuális pozíció és a célkereszt közötti távolságot, valamint a célkereszt és a zászlópozíció közötti távolságot.

3 Szükség esetén a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.

## Ütés mérésének megtekintése

Készüléke automatikus ütészlezési és -rögzítési funkciókkal rendelkezik. A fairwayben végzett ütések során a készülék rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti.

**TIPP:** az automatikus ütészlezés akkor a legpontosabb, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és megfelelően eltalálja a labdát. A puttokat a rendszer nem észleli.

1 Golfozás közben nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.

Megjelenik az utolsó ütés távolsága.




**MEGJEGYZÉS:** a távolság automatikusan nullázódik, amikor ismét elüti a labdát, a zöldben üt vagy a következő lyukra lép.

3 Nyomja meg a  lehetőséget és válassza ki az **Előző ütések** lehetőséget az összes elmentett ütéstávolság megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** a legutóbbi ütéstől számított távolság megjelenik a lyukinformáció képernyő tetején is.







### Ütés manuális mérése

Ha az óra nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütést. Az ütést a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

- 1 Hajtsa végre az ütést, és nézze meg, hogy hol ér földet a labda.
- 2 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  gombot.
- 5 Válassza ki az **Ütés hozzáadása** >  lehetőséget.
- 6 Szükség esetén adja meg az ütéshez használt ütőt.
- 7 Sétáljon vagy a golfautóval vezessen a labdához.



A következő ütés elvégzésekor az óra automatikusan rögzíti az utolsó ütés távolságát. Szükség esetén manuálisan hozzáadhat egy másik ütést is.

### Pontszám vezetése

- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  .
- 2 Válassza ki a **Score kártya** lehetőséget.  
Amikor Ön a green területen van, megjelenik az eredménylap.
- 3 A lyukak áttekintéséhez nyomja meg az  vagy  gombot.
- 4 Egy lyuk kiválasztásához nyomja meg a  .
- 5 A pontszám beállításához nyomja meg az  vagy  gombot.  
Az összpontszáma frissítésre került.


### Statisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését ([Pontozási beállítások, 25. oldal](#)).

- 1 Válasszon ki egy golfflyukat a pontkártyáról.
- 2 Adja meg az ütések teljes számát (a puttokat is beleértve), majd nyomja meg a  gombot.
- 3 Adja meg a puttok számát, majd nyomja meg a  gombot.  
**MEGJEGYZÉS:** a puttok száma kizárólag statisztikai nyomon követésre szolgál, és nem adódik hozzá pontszámához.
- 4 Szükség esetén válasszon az opciók közül:  
**MEGJEGYZÉS:** ha 3 parral elérhető lyuknál van, a fairway-adatok nem jelennek meg.
  - Ha a labda a fairwayen ért földet, válassza a **Fairwayben**. lehetőséget.
  - Ha a labda kihagyta a fairwayt, válassza a **Kihagyott jobb** vagy **Kihagyott bal** lehetőséget.
- 5 Szükség esetén adja meg a büntetőütések számát.



## Pontozási beállítások

Kör közben nyomja meg a  majd válassza ki a **Beállítások > Pontozás** lehetőségeket.

**Pontozási mód:** itt módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

**Pályaelőny-pontozás:** engedélyezi a pályaelőny pontozását.

**Pályaelőny beáll.:** beállítja a pályaelőnyt, ha a pályaelőny-pontozás engedélyezve van.

**Pontszám megjel.:** megjeleníti a kör során szerzett összpontszámot a pontkártya tetején ([Pontszám vezetése](#), 24. oldal).

**Nyomonköv.:** segítségével nyomon követheti a golfadatokat, például a puttok számát, a szabályos greeneket és a fairway találatokat.

**Büntetések:** lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben ([Statisztikák rögzítése](#), 24. oldal).

**Rákérdez:** engedélyezi a kör elején megjelenő kérdést, hogy szeretné-e megtartani a pontszámot.

### A Stableford pontozási módszer


Ha kiválasztja a Stableford pontozási módszert ([Tevékenységbéállítások](#), 47. oldal), a pontokat a parhoz viszonyított ütések száma alapján számolják. A kör végén a legmagasabb pontszámú játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

Pontok	Ütések száma a parhoz viszonyítva
0	2-vel vagy többel a par felett
1	1-gyel a par felett
2	Par
3	1-gyel a par alatt
4	2-vel a par alatt
5	3-mal a par alatt

### A szélesebbesség és az irány megtekintése

A szél funkció egy mutató, amely a zászlóhoz viszonyított szélesebbességet és irányt mutatja. A szél funkció használatához kapcsolódnia kell a Garmin Golf alkalmazáshoz.

1 Nyomja meg .

2 Válassza a **Szél** lehetőséget.

A nyíl a szél zászlóhoz viszonyított irányába mutat.

### A zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránymutatást biztosít abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

**MEGJEGYZÉS:** golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza a **PinPointer** lehetőséget.

A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

## Egyéni célok mentése

Golfozás közben minden lyukhoz legfeljebb öt egyéni célt menthet el. Egy cél mentése hasznos olyan objektumok vagy akadályok rögzítéséhez, amelyek nem láthatók a térképen. A célok távolságát a Veszélyek és layup képernyőn tekintheti meg ([Golfozás, 19. oldal](#)).

1 Álljon a menteni kívánt cél közelébe.

**MEGJEGYZÉS:** az aktuálisan kiválasztott lyuktól távol lévő cél nem menthető.


2 A Lyukinformáció képernyőn nyomja meg a  gombot.

3 Válassza az **Egyéni célok** lehetőséget.

4 Válassza ki a cél típusát.

## Nagy számok mód



Módosíthatja a számokat a lyukakkal kapcsolatos információkat megjelenítő képernyőn.

1 Egy kör során nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza ki a **Beállítások > Nagy számok** lehetőséget.



A green elejétől, közepétől és végétől való távolságot a képernyőn megjelenő nagy számok mutatják.

3 Nyomja meg a  vagy  valamelyikét további adatok megtekintéséhez, például a PlaysLike távolságot a green közepétől, a szél sebességét és irányát vagy a handicap-helyezését.

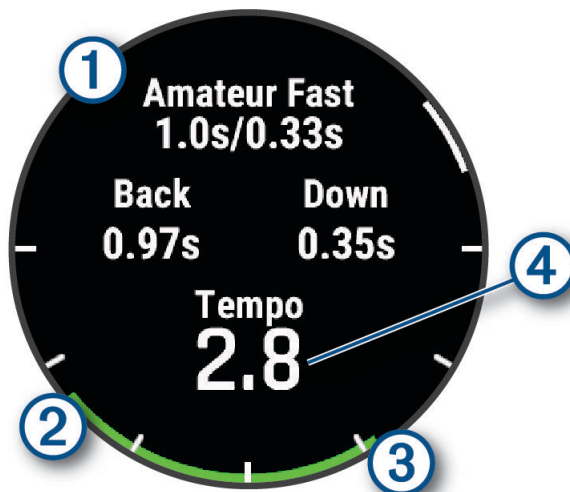
## Ütéstempó edzés




Az Ütéstempó edzés segít az egyenletesebb ütés gyakorlásában. A készülék méri és kijelzi a hátra- és előrelendítési időt. A készülék a lendítés tempóját is megjeleníti. Az ütéstempó egyenlő a hátralendítési idő osztva az előrelendítési idővel, arányokban kifejezve. Profi golfosokon végzett megfigyelések alapján a 3:1-es arány, illetve a 3,0-s tempó az ideális.

### Az ideális ütéstempó

A 3,0-s tempó eléréséhez használjon különböző ütési időket, például 0,7 mp./0,23 mp. vagy 1,2 mp./0,4 mp. A golfjátékosok ütési tempója a tudástól és a gyakorlattól függően eltérő lehet. A Garmin hat különböző időzítéssel rendelkezik.

A készülék megjelenít egy grafikont, amely jelzi, hogy a hátra- vagy előrelendítési idő túl gyors, túl lassú vagy éppen megfelelő-e a kiválasztott időzítéshez.





①	Időzítési lehetőségek (a hátra- és előrelendítési idő aránya)
②	Hátralendítési idő
③	Előrelendítési idő
④	Az Ön tempója
	Jó időzítés
	Túl lassú
	Túl gyors

Ahhoz, hogy megtalálja az ideális ütésidőzítést, érdemes a leglassabb időzítéssel kezdeni, és néhány lendítéssel kipróbálni. Ha a tempógrafikon mind a hátra-, mind az előrelendítési időben folyamatosan zöld színű, akkor továbbléphet a következő időzítéshez. Ha megtalálja a kényelmes időzítést, használhatja az egyenletesebb lendítések és teljesítmény eléréséhez.



### Ütéstempó elemzése

Az ütéstempó megtekintéséhez el kell ütnie egy labdát.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Egyéb > Tempó edzés** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza ki a **Beállítások > Ütési sebesség** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
- 5 Végezzen teljes lendítést, és üsse el a labdát.  
Az óra megjeleníti az ütés elemzését.







## A tipporozat megtekintése

A Tempó edzés első használatakor az óra egy tipporozatot jelenít meg, amely elmagyarázza, hogyan történik a lendítés elemzése.

- 1 A tevékenység közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tippek** lehetőséget.
- 3 A következő tipp megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.



## Sziklamászás tevékenység rögzítése

Sziklamászás tevékenység során rögzítheti az útvonalat. Az útvonal egy mászófal vagy egy kis sziklaképződés megmászásának útvonala.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Kültéri > Falmászás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.  
**MEGJEGYZÉS:** a következő sziklamászási tevékenység megkezdésekor az óra ezt az értékelési rendszert használja. Tartsa lenyomva a  gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza ki az **Értékelési rendszer** lehetőséget a rendszer módosításához.
- 4 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 5 Nyomja meg a  az útvonalidőzítő indításához.
- 6 Kezdje meg az első útvonalat.
- 7 Nyomja meg a  gombot az útvonal befejezéséhez.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
  - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- 9 A pihenőidő végén nyomja meg a  gombot a következő útvonal elindításához.
- 10 Ismétlje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 11 Az utolsó útvonalát követően nyomja meg a  gombot az útvonalidőzítő leállításához.
- 12 Válassza a **Mentés** lehetőséget.


## Expedíció indítása

Az **Expedíció** tevékenység használatával meghosszabbíthatja az akkumulátor üzemidejét, amikor több napos tevékenységet rögzít.


- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Kültéri > Expedíció** lehetőséget.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.  
A készülék alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és óránként összegyűjti a GPS-nyomvonalpontokat. Az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében a készülék kikapcsolja az összes érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonhoz való csatlakozást is.

## Nyomvonalpont manuális rögzítése





Egy felfedezés során a rendszer a kiválasztott rögzítési időköznek megfelelően automatikusan rögzíti a nyomvonalpontokat. Nyomvonalpontokat bármikor manuálisan rögzíthet.

- 1 Felfedezés közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Pont hozzáadása** lehetőséget.

## Nyomvonalpontok megjelenítése





- 1 Felfedezés közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Pontok megtekintése** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy nyomvonalpontot a listából.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az **Menj!** lehetőséget kiválasztva elindíthatja a kiválasztott nyomvonalpontra mutató navigációt.
  - A nyomvonalpontra vonatkozó részletes információk megtekintéséhez válassza a **Részletek** lehetőséget.

## Horgászat

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Kültéri > Horgászás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget, és válasszon egy lehetőséget:
  - Egy kapás hozzáadásához és a hely mentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
  - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
  - Egy tevékenységidőzítő, befejezési időpont vagy a befejezési időpont emlékeztető beállításához válassza a **Halászási időzítők** lehetőséget.
  - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
  - A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
  - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
  - A tevékenység beállításainak szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, és válasszon egy lehetőséget (*Tevékenységbéállítások, 47. oldal*).
- 5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Fogás befejezése** elemet.

## Vadászat

A vadászat szempontjából fontos helyeket elmentheti, és megtekintheti a mentett helyek térképét. Vadászati tevékenység közben a készülék olyan GNSS-módot használ, amely kíméli az akkumulátor élettartamát.




- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Tevékenységek > Kültéri > Vadászat**.
- 3 Nyomja meg a  elemet és válassza ki a **Vadászat indítása** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  elemet és válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
  - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
  - A vadászat során mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Vadász helyszínek** lehetőséget.
  - Az összes korábban mentett hely megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
  - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
- 5 Miután befejezte a vadászatot, nyomja meg a  lehetőséget és válassza ki a **Vadászat befejezése** lehetőséget.

## Futás

### Futás pályán

Mielőtt elkezdene futni, győződjön meg arról, hogy normál alakú, 400 m-es pályán fut.

A pályán való futás tevékenység használatával rögzítheti a szabadtéri pályán való futással kapcsolatos adatait, beleértve a távolságot méterben és a körökhöz tartozó részidőket.




- 1 Álljon a szabadtéri pályára.
- 2 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Futás pályán** lehetőséget.
- 4 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 8. lépésre.
- 6 Válassza a **Sáv száma** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy sávszámot.
- 8 Nyomja meg a  gombot.
- 9 Fusson a pályán.
- 10 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Tippek pályán való futás rögzítéséhez

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ismeretlen pályán való első futás során fusson négy kört a nyomvonaltáv kalibrálásához. A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.
- Minden kört ugyanabban a sávban fussa le.  
**MEGJEGYZÉS:** az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy négy kör a nyomvonal körül.
- Ha az 1-es sávtól eltérő sávban fut, a tevékenységbeállításokban állítsa be a sávszámot.



### Virtuális futás

Az óra párosítható külső szolgáltatótól származó kompatibilis alkalmazásokkal a tempó-, pulzusszám- vagy pedálütemadatok átviteléhez.








- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Virtuális futás** lehetőséget.
- 3 Nyissa meg táblagépén, laptopján vagy telefonján a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzőalkalmazást.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat futási tevékenység elindításához és a készülékek párosításához.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 6 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## A futópadon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságot rögzíthessen a futópadon végzett futások alkalmával, legalább 2,4 km (1,5 mi.) futás után kalibrálhatja a futópadon megtett távolságot. Ha különböző futópadokat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópadon megtett távolságokat minden futópad esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 17. oldal).
- 2 Fusson a futópadon addig, amíg az óra nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópadon megtett távolságot, válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék ekkor felszólítja a futópad kalibrálásának elvégzésére.
  - Az első kalibrálást követően a futópadon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **Kalibrálás és Mentés** >  lehetőséget.
- 5 Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg az órán.

## Ultrafutás tevékenység rögzítése

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Futás** > **Ultra futás** lehetőséget.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 4 Kezdjen el futni.
- 5 Nyomja meg a  lehetőséget kör rögzítéséhez és a pihenőidő mérésének elindításához.  
**TIPP:** beállíthatja, hogyan rögzítse az Automatikus pihenés a pihenést és a köröket (*Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai*, 31. oldal).
- 6 Ha már nem pihen tovább, nyomja meg a  lehetőséget a futáshoz való visszatéréshez.
- 7 Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a további adatok megtekintéséhez (választható).
- 8 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai

Testreszabhatja az Ultra futás tevékenység pihenésidőzítőjének automatikus indítására és leállítására vonatkozó beállításokat.


**Állapot:** engedélyezi a pihenőidők automatikus rögzítését.

**Pihenés kezdete:** automatikusan elindítja a pihenőidőzítőt, amikor Ön abbahagyja a futást. A Csak kézi

lehetőség használatával a pihenőidőzítő csak akkor indul el, amikor megnyomja a  gombot.





**Pihenés vége:** beállítja a pihenő befejezéséhez szükséges tempót.

**Minimum idő:** beállítja, hogy mennyi idő múlva kezdődik el vagy ér véget a pihenő.

**Kör gomb:** beállítja a  gombot egy kör rögzítésére és pihenő elkezdésére, csak a pihenőidőzítő elindítására vagy csak egy kör rögzítésére.

## Akadályversenyzési tevékenység rögzítése

Ha akadálypályás versenyen vesz részt, használja az Akadályvers. tevékenységet az elért idő rögzítéséhez az akadályokra, valamint az akadályok közötti futásra vonatkozóan.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Akadályvers.** lehetőséget.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 4 Nyomja meg a  gombot az egyes akadályok kezdetének és végének manuális megjelöléséhez.  
**MEGJEGYZÉS:** az **Akadálykövetés** beállításával elmentheti az akadályok helyét az útvonal első körénél. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz.
- 5 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## PacePro™ tréning

Sok futó tempósávot visel a versenyek során a verseny célja eléréséhez. A PacePro funkció segítségével egyedi tempósávot hozhat létre a távolság, a tempó vagy a távolság és az idő alapján. Egy ismert pályához is létrehozhat tempósávot, hogy a szintváltozások alapján optimalizálja a tempóerőkifejtést.

A Garmin Connect alkalmazás segítségével PacePro-tervet hozhat létre. A pálya lefutása előtt megtekintheti a részidőket és a magassági diagramot.

## PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból




Ahhoz, hogy letölthessen egy PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect](#), 100. oldal).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
  - Látogasson el a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) weboldalra.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés > PacePro tempóstratégiák** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
- 4 Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.




## PacePro terv létrehozása az órán

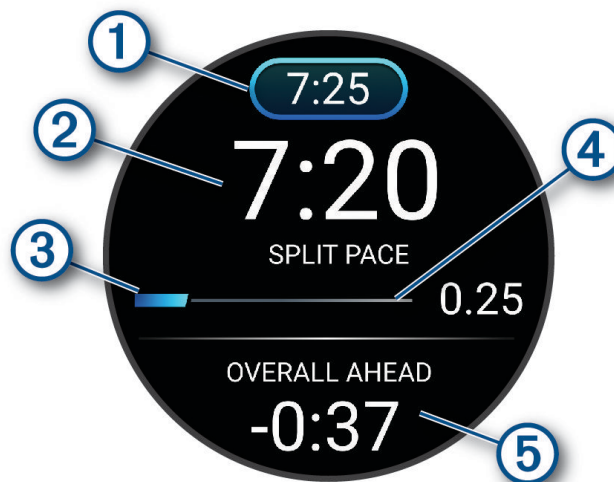
Mielőtt egy PacePro tervet hozna létre óráján, létre kell hoznia egy pályát ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 120. oldal](#)).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Útvonalak** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy útvonalat.
- 6 Válassza a **PacePro > Új létrehozása** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Céltempó** lehetőséget, majd adja meg a kívánt tempót.
  - Válassza a **Célidő** lehetőséget, majd adja meg a célidőt.Az óra megjeleníti az egyéni tempósávját.
- 8 Nyomja meg a  gombot.
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A terv elindításához válassza a **Terv elfogadása** lehetőséget.
  - A részidők megtekintéséhez válassza a **Részidők megtekintése** lehetőséget.
  - Válassza **Magasságprofil** lehetőséget a pálya magassági diagramjának megtekintéséhez.
  - Válassza a **Térkép** lehetőséget a pálya térképen történő megjelenítéséhez.
  - A terv elvetéséhez válassza az **Eltávolítás** lehetőséget.


## Egy PacePro terv indítása

Egy PacePro terv elindítása előtt le kell töltenie egy tervet a Garmin Connect fiókjából.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 4 Válassza a **Tréning** > **PacePro tervek** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy tervet.
- 6 Nyomja meg a  gombot.  
**TIPP:** a PacePro terv elfogadása előtt megtekintheti a részidőket, a magassági diagramot és a térképet.
- 7 A terv elindításához válassza a **Terv elfogadása** lehetőséget.
- 8 Ha szükséges, válassza az  lehetőséget a pályanavigáció engedélyezéséhez.
- 9 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.



①	Cél résztempó
②	Aktuális résztempó
③	A résztáv végrehajtásának előrehaladása
④	Résztávból hátralévő távolság
⑤	A célidő előtti vagy mögötti teljes idő

**TIPP:** a  gomb nyomva tartásával és a **PacePro leállítás** >  gomb kiválasztásával leállíthatja a PacePro tervet. A tevékenységidőzítő tovább fut.

## Úszás

### ÉRTESÍTÉS

Az eszköz felszíni úszáshoz használható. Ha a készüléket bűvárkodáshoz használja, károsíthatja a terméket, és érvényteleníti a garanciát.

**MEGJEGYZÉS:** az óra csuklóalapú pulzsmérési funkciója úszási tevékenységekhez is használható. Az óra kompatibilis mellkason viselhető szívritmusmonitorokkal is, például a(z) HRM-Pro™ sorozat tartozékaival. Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

### Úszással kapcsolatos kifejezések

**Hossz:** a medence egyszeri átúszása.

**Időköz:** egy vagy több egymást követő hossz. Pihenés után új időköz veszi kezdetét.

**Csapás:** csapásnak minősül minden egyes alkalom, amikor a karja a felcsatolt órával egy teljes kört tesz meg.

**swolf:** a swolf pontszám egy hossz megtételéhez szükséges idő és a hossz megtételéhez szükséges karcsapások száma. 30 másodperc és 15 csapás például 45 swolf-pontot ér. Nyíltvízi úszás esetén a swolf kiszámítása 25 méterenként történik. A swolf az úszási hatékonyság mércéje, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám számít jobbnak.




**Kritikus úszási sebesség (CSS):** a CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatóként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

### Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása, 45. oldal](#)).

Gyors	Szabad stílus
Hát	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Egynél több csapástípus egyazon intervallumban
Gyakorlat	Gyakorlatnaplózással használható ( <a href="#">Edzés a Gyakorlatnaplóval, 36. oldal</a> )


## Tippek úszási tevékenységekhez

- Nyílt vízi úszás közben a  gomb megnyomásával rögzíthet egy intervallumot.
- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.  
Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Tartsa lenyomva az  gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg a  gombot, ha medencés úszás közben pihenőidőt szeretne rögzíteni (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 36. oldal*).  
Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízben.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni (*Edzés a Gyakorlatnaplóval, 36. oldal*).

## Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés

Az automatikus pihenés funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. Az óra automatikusan érzékeli a nyugalmi állapotot, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszási intervallumot kezd.








**TIPP:** az automatikus pihenés funkció használatával a legjobb eredmény érdekében pihenés közben tartsa a karmozgást minimális szinten.

A manuális pihenés funkció használatához az (*Tevékenységbeállítások, 47. oldal*) menüben kapcsolhatja ki az automatikus pihenést. Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a  ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot. Az úszás adatait pihenés közben rögzíti az óra.

**TIPP:** a manuális pihenést övid pihenők esetén használja, vagy ha pontosan mért úszásra van szüksége.

## Edzés a Gyakorlatnaplóval

A gyakorlatnapló funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. A gyakorlatnapló funkcióval manuálisan rögzíthet lábmunkát, egykaros úszást vagy bármilyen úszást, amely nem tartozik a négy fő csapástípus közé.




- 1 A medencés úszási tevékenység közben nyomja meg az  vagy  gombot a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 A gyakorlatidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 3 A gyakorlatintervallum teljesítése után nyomja meg a  gombot.  
A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszásedzést.
- 4 Válasszon egy távolságot az elvégzett gyakorlathoz.  
A távolság léptékei a tevékenységi profilhoz kiválasztott medenceméreten alapulnak.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Másik gyakorlatintervallum indításához nyomja meg a  gombot.
  - Úszási intervallum indításához nyomja meg az  vagy  gombot, hogy visszatérjen az úszásedzés képernyőjéhez.

## Kerékpározás

### Beltéri edzőeszköz használata

Egy kompatibilis beltéri edzőeszköz használata előtt ANT+® kapcsolaton keresztül párosítania kell az edzőeszközt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal*).

Az órát beltéri edzőeszközzel is használhatja, hogy szimulálja az ellenállást pálya követése, kerékpározás vagy edzés során. Beltéri edzőeszköz használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Kerékpározás > Szobakerékpár** lehetőséget.
- 3 Tartsa nyomva a  gombot.
- 4 Válassza az **Okos edzőeszköz beállításai** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Szabad kerékpározás** lehetőséget a kerékpározáshoz.
  - Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez (*Edzések, 7. oldal*).
  - Válassza a **Pálya követése** lehetőséget egy mentett útvonal követéséhez (*Útvonalak, 119. oldal*).
  - Válassza a **Teljesítmény beállítása** lehetőséget a kívánt teljesítményérték beállításához.
  - Válassza a **Nehézség beállítása** lehetőséget a szimulált meredekség értékének beállításához.
  - Válassza az **Ellenállás beállítása** lehetőséget az edzőeszköz által kifejtett ellenállás beállításához.
- 6 Nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.  
Az edzőeszköz az útvonal vagy a munkamenet magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

### Teljesítménysegéd

Egy teljesítménystratégia létrehozásával és használatával megtervezheti teljesítményét egy adott útvonalhoz. Fenix eszköze FTP-jét, az útvonal emelkedését és az útvonal teljesítéséhez szükséges tervezett időt használja fel egy személyre szabott Teljesítménysegéd létrehozásához.




Egy sikeres Teljesítménysegéd megtervezésének egyik legfontosabb lépése az energiabefektetés szintjének kiválasztása. Ha keményebb erőfeszítést rendel az útvonalhoz, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg a könnyebb csökkenti azokat (*Teljesítménysegéd létrehozása és használata, 38. oldal*). A Power Guide elsődleges célja, hogy képessége ismeretében segítsen az útvonal teljesítésében, nem pedig egy adott célidő elérésében. Az erőkifejtés szintjét menet közben is állíthatja.

A Teljesítménysegéd mindig egy adott útvonalhoz kapcsolódnak, és nem használhatók edzésekhez vagy szakaszokhoz. A Garmin Connect alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti a stratégiát, valamint szinkronizálhatja azt kompatibilis Garmin eszközökkel. A funkció használatához egy teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell eszközéhez (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal*).

## Teljesítményegéd létrehozása és használata

Mielőtt teljesítményegédet hozna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal*). Az órára egy útvonalat is be kell tölteni (*Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 120. oldal*).

A Garmin Connect alkalmazásban teljesítményegédet is létrehozhat.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy kültéri kerékpározási tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 4 Válassza a **Tréning** > **Teljesítményegéd** > **Új létrehozása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy útvonalat (*Útvonalak, 119. oldal*).
- 6 Válasszon kerékpározási pozíciót.
- 7 Válasszon felszerelés súlyt.
- 8 Nyomja meg a  gombot, majd válassza az **Terv használata** lehetőséget.

**TIPP:** megtekintheti a térkép, a magassági diagram, az erő kifejtést, a beállítások és a részidők előnézetét. A kerékpározás megkezdése előtt beállíthatja az erő kifejtést, a terepet, az ülőhelyzetet és a felszerelés súlyát.



## Multisport

A triatlonos, duatlonos és egyéb multisportban résztvevők kihasználhatják az óra multisport tevékenységeit, mint amilyen a Triatlon vagy az Swimrun. Multisport tevékenység közben válthat a tevékenységek között, és megtekintheti a teljes időtartamot. Például válthat a kerékpározás és a futás között, és megtekintheti a kerékpározás és futás teljes idejét a multisport tevékenység során.


Testre szabhat egy multisport tevékenységet, vagy használhatja a normál triatlonhoz beállított alapértelmezett triatlon-tevékenységet.


## Triatlonedzés


Amikor részt vesz egy triatlonon, a triatlon-tevékenység segítségével gyorsan válthat az egyes sportágak között, mérheti az időt az egyes sportágaknál, és mentheti a tevékenységet.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** > **Úszás** > **Triatlon** lehetőséget.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.


**MEGJEGYZÉS:** az **Auto. sportváltás** a multisport tevékenységek alapértelmezett beállítása (*Tevékenységbeállítások, 47. oldal*).

- 4 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot az egyes átmenetek elején és végén (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 141. oldal*).

A váltás funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és a váltás ideje a tevékenység idejétől függetlenül kerül rögzítésre. A váltás funkció a triatlon-tevékenység beállításainál kapcsolható be és ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, a sportok közötti váltáshoz nyomja meg a  gombot.

- 5 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Multisport tevékenység létrehozása

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Szerkesztés > Hozzáadás > Multisport** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy multisport tevékenységtípust vagy adjon meg egy egyéni nevet.  
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg. Például: Triatlon(2).
- 4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például kiválaszthatja, hogy a tevékenység tartalmazzon-e átmeneteket.
  - Válassza a **Kész** lehetőséget a multisport tevékenység mentéséhez és használatához.

## Edzőtermi tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy más beltéri edzőeszköz használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva (*Tevékenységbeállítások, 47. oldal*).



Ha kikapcsolt GPS mellett fut vagy gyalogol, akkor a sebesség és a távolság kiszámítása az órában található gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. A sebesség és a távolság adatainak pontossága javul néhány kültéri, GPS funkció használatával történő futási vagy gyaloglási tevékenységet követően.

**TIPP:** ha a futópád fogantyúiba kapaszkodik, az csökkenti a mérés pontosságát.



Ha kikapcsolt GPS mellett biciklizik, a sebesség- és távolságadatok csak akkor érhetőek el, ha rendelkezik egy opcionális érzékelővel, amely sebesség- és távolságadatokat küld az órának, pl. egy sebesség- vagy pedálütem-érzékelő.

## Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.


- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Súlyozás**.
- 3 Válasszon egy edzést.
- 4 Nyomja meg a  gombot az edzés lépéseinek listájának megjelenítéséhez (opcionális).


**TIPP:** az edzés lépéseinek megtekintése során a  majd a  gomb megnyomásával megtekinthet egy animációt a kiválasztott gyakorlatról, ha ez rendelkezésre áll.



- 5 Miután befejeze az edzés lépéseinek megtekintését nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés megkezdése** lehetőséget.
- 7 Kezdje el az első sorozatot.

Az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg.

**TIPP:** az óra minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.





- 8 Nyomja meg a  gombot a sorozat befejezéséhez, és következő gyakorlatra lépéshez, ha van.  
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát.

- 9 Ha szükséges, nyomja meg a  vagy a  gombot az ismétlések számának szerkesztéséhez.  
**TIPP:** lehetősége van a sorozat során használt súly szerkesztésére is.

- 10** Ha szükséges, a következő sorozat elindításához nyomja meg a  gombot, ha már végzett a pihenéssel.
- 11** Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 12** Az utolsó sorozat után nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés leállítása** lehetőséget.
- 13** Válassza a **Mentés** lehetőséget.

### HIIT tevékenység rögzítése








A speciális időzítők segítségével rögzítheti a nagy intenzitású intervallumedzéseket (HIIT).

- 1** A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2** Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > HIIT** lehetőséget.
- 3** Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > AMRAP** lehetőséget a megadott időtartam alatti lehető legtöbb kör rögzítéséhez.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > EMOM** lehetőséget, ha adott számú mozdulatot szeretne percenként rögzíteni.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > Tabata** lehetőséget a 20 másodperces maximális erőfeszítés intervallumai közötti váltáshoz 10 másodperces pihenéssel.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > Egyéni** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozdulatok számának és a körök számának beállításához.
  - Válassza az **Edzések** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez.
- 4** Szükség esetén hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5** Nyomja meg a  gombot az első kör elkezdéséhez.  
A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
- 6** Ha szükséges, nyomja meg a  gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.
- 7** Miután befejezte a tevékenységet nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének leállításához.
- 8** Válassza a **Mentés** lehetőséget.



## Beltéri falmászási tevékenység rögzítése




Beltéri falmászási tevékenység közben is rögzíthet útvonalakat. Az útvonal egy beltéri sziklafalon végigvezető mászóösvény.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Beltéri falmászás** lehetőséget.
- 3 Válassza a  elemet az útvonal statisztikai adatainak rögzítéséhez.
- 4 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.  
**MEGJEGYZÉS:** a következő beltéri falmászási tevékenység megkezdésekor az eszköz ezt az értékelési rendszert használja. Tartsa nyomva a  gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza az **Értékelési rendszer** lehetőséget a rendszer módosításához.
- 5 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 6 Nyomja meg a  gombot.
- 7 Kezdje meg az első útvonalat.  
**MEGJEGYZÉS:** amikor az útvonal-időzítő fut, a készülék automatikusan zárja a gombokat, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását. Az óra feloldásához tartsa lenyomva egy tetszőleges gombot.
- 8 Az útvonal befejezése után ereszkedjen le a talajra.  
A pihenésidőzítő automatikusan elindul, amikor Ön a talajon van.  
**MEGJEGYZÉS:** ha szükséges, megnyomhatja a  gombot az útvonal befejezéséhez.
- 9 Válasszon egy lehetőséget:
  - Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
  - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- 10 Adja meg az útvonalhoz tartozó zuhanások számát.
- 11 A pihenőidő végén nyomja meg a  gombot a következő útvonal megkezdéséhez.
- 12 Ismétlje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 13 Nyomja meg a  gombot.
- 14 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Téli sportok

### A sielési menetek megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti a lesiklási vagy snowboardozási menetek adatait. A rendszer lesiklás vagy snowboardozás észlelése esetén automatikusan bekapcsolja ezt a funkciót. Automatikusan rögzít új sielési menetet, amikor lejtőn indul el.

- 1 Kezden meg egy sielési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 3 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.
- 4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatait az  és a  gombok megnyomásával tekintheti meg.  
A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

## Backcountry sielési vagy snowboardozási tevékenység rögzítése

A backcountry sielési vagy snowboardozási tevékenység lehetővé teszi, hogy váltson az emelkedési és az ereszkedési követési mód között, így pontosan követheti nyomon statisztikáit. Az Mód nyomon követ. beállításnál kiválaszthatja, hogy automatikusan vagy manuálisan váltson-e követési módot (*Tevékenységbeállítások, 47. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
  - Válassza a **Tevékenységek > Téli sportok > Backcountry sielés** lehetőséget.
  - Válassza a **Tevékenységek > Téli sportok > Backcountry snowboard** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
  - Ha emelkedőn kezdi a tevékenységet, válassza az **Emelkedés** lehetőséget.
  - Ha lejtőn kezdi a tevékenységet, válassza az **Ereszkedés** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Szükség esetén nyomja meg a  gombot az emelkedési és az ereszkedési követési mód közötti váltáshoz.
- 6 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Sífutás teljesítményadatai

**MEGJEGYZÉS:** a HRM-Pro sorozatú tartozékot ANT+ technológiával kell párosítani a fénix órával.




A HRM-Pro sorozatú tartozékkal párosított kompatibilis fénix órája használatával valós idejű visszajelzést kaphat sífutási teljesítményéről. A kimeneti teljesítmény mérése wattban történik. A teljesítményt befolyásoló tényezők közé tartozik a sebesség, a magassági változások, a szél és a hó. A kimeneti teljesítmény segítségével mérheti és javíthatja a sielési teljesítményét.

**MEGJEGYZÉS:** a sielési teljesítményértékek általában alacsonyabbak, mint a kerékpározási teljesítményértékek. Ez normális, és azért van, mert az emberek kisebb hatékonysággal sielnek, mint kerékpároznak. Gyakori, hogy azonos intenzitással végzett sielési és kerékpáros tevékenységek esetén a sielési teljesítményértékek 30-40%-kal alacsonyabbak a kerékpáros teljesítményértékeknél.

## Vízi sportok

### Vízi sportok siklásainak megtekintése

Az óra az automatikus siklás funkció segítségével rögzíti a vízi sportok siklásainak adatait. Ez a funkció automatikusan rögzíti az új siklásokat az Ön mozgása alapján. A tevékenységidőzítő leáll, ha Ön megáll. A tevékenységidőzítő automatikusan elindul, amikor a mozgás sebessége elkezd nőni. A lesiklások részletes adatait a szünet képernyőn, illetve a tevékenységidőzítő aktív állapotában is megtekintheti.

- 1 Indítson el egy vízi sport tevékenységet, például vízisíelést.
- 2 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 3 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.
- 4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatait az  és a  gombok megnyomásával tekintheti meg.  
A siklások képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség és az átlagos sebesség.

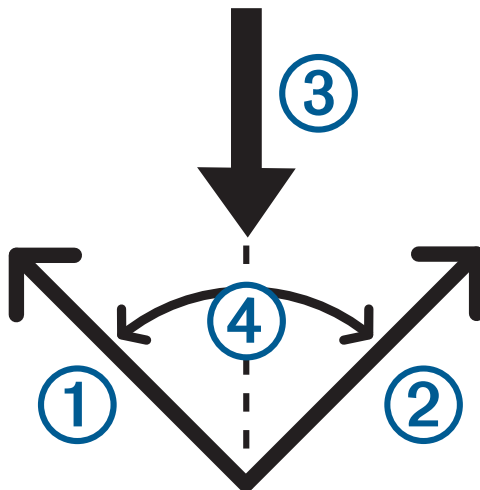
## Vitorlázás

### Takkasszisztencia

#### ⚠ VIGYÁZAT!

Az óra GPS-alapú COG (mederhez viszonyított útvonal) alapján határozza meg a haladást az irányhelyzetsegéd funkcióban, és nem veszi figyelembe a hajó irányát befolyásoló egyéb tényezőket (például az áramlatokat és az árapályokat). Ön felelős a hajó biztonságos és óvatos üzemeltetéséért.







Az irányhelyzetsegéd funkció segítségével megállapíthatja, hogy a hajó melyik csapásirányban halad. Az irányhelyzetsegéd kalibrálásakor az óra rögzíti a hajó bal ① és jobb ② oldalának mederhez viszonyított útvonalára (COG) vonatkozó méréseket, és e COG-adatok alapján kiszámítja a szél átlagos valós irányát ③, valamint a hajó csapásszögét ④.









Az óra ezen adatok alapján határozza meg, hogy a hajó melyik oldalát éri a szél a szélirány hirtelen változása miatt.

Alapértelmezés szerint az irányhelyzetsegéd automatikusra van állítva. Minden alkalommal, amikor kalibrálja a bal vagy jobb oldali COG-ot, az óra újrakalibrálja az ellenkező oldalt és a valódi szélirányt. Úgy is módosíthatja az irányhelyzetsegéd beállításait, hogy fix csapásszöget és valós szélirányt ad meg.







#### *Irányhelyzetsegéd kalibrálása*

- 1 A számlapon válassza a  gombot.
  - 2 Válassza a **Vízi sportok** lehetőséget, és válassza a **Vitorlázás** lehetőséget.
  - 3 Válassza a  gombot vagy a  gombot az irányhelyzetsegéd képernyőjének megjelenítéséhez.  
**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy a tevékenység adatképernyőihez hozzá kell adnia az irányhelyzetsegéd képernyőt ([Az adatképernyők testreszabása, 45. oldal](#)).
  - 4 Válassza a  gombot.
  - 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
    - A jobb oldal kalibrálásához válassza a  gombot.
    - A bal oldal kalibrálásához válassza a  gombot.
- TIPP:** ha a szél a hajó jobb oldalától fúj, kalibrálnia kell a jobb oldalt. Ha a szél a hajó bal oldalától fúj, kalibrálnia kell a bal oldalt.
- 6 Várjon, amíg a készülék kalibrálja az irányhelyzetsegédet.  
Megjelenik egy nyíl, amely jelzi, hogy a hajó emelése folyamatban van vagy halad.

### *Fix csapásszög megadása*

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Vízi sportok** lehetőséget, majd válassza a **Vitorlázás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  vagy a  az irányhelyzetsegéd képernyő megtekintéséhez.
- 4 Tartsa lenyomva a .
- 5 Válassza ki a **Takkszög > Szög** lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a  vagy a  az érték beállításához.

### *Valódi szélirány megadása*

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza ki a **Vízi sportok** lehetőséget, majd válassza ki a **Vitorlázás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  elemet, vagy a  elemet az irányasszisztens előhívásához.
- 4 Tartsa lenyomva a  lehetőséget.
- 5 Válassza ki a **Valódi szélirány > Fix** lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a  elemet, vagy a  lehetőséget az értékek beállításához.

### *Tippek a legjobb emelési becslések eléréséhez*






Próbálja ki a következő tippet, ha a legjobb emelési becslést szeretné elérni az irányhelyzetsegéd használatakor. Bővebb tájékoztatásért lásd: [Valódi szélirány megadása, 44. oldal](#) és [Irányhelyzetsegéd kalibrálása, 43. oldal](#).

- Adjon meg egy fix csapásszöget, és kalibrálja a bal oldalt.
- Adjon meg egy fix csapásszöget, és kalibrálja a jobb oldalt.
- Állítsa vissza a csapásszöget, és kalibrálja a bal és jobb oldalt is.

## **Tevékenységek és alkalmazások testreszabása**






Testreszabhatja a tevékenységek és alkalmazások listáját, az adatképernyőket, az adatmezőket és egyéb beállításokat.

### **Az alkalmazáslista testre szabása**

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy lehetőséget:
  - Ha meg szeretné változtatni egy alkalmazás helyét a listában, válassza ki az alkalmazást, nyomja meg a  gombot vagy a  gombot az alkalmazás áthelyezéséhez, majd nyomja meg a  gombot az új hely kiválasztásához.
  - Ha el szeretne távolítani egy alkalmazást a listáról, válassza ki az alkalmazást, és válassza a  gombot.
  - Ha fel szeretne venni egy alkalmazást, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon egy vagy több alkalmazást.



## Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása


A kedvenc tevékenységek listája a lista tetején jelenik meg, és gyors hozzáférést biztosít a gyakran használt tevékenységekhez. Kedvenc tevékenységeit bármikor hozzáadhatja és eltávolíthatja.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.  
Kedvenc tevékenységei a lista tetején jelennek meg.
- 3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy tevékenység listán belüli helyének megváltoztatásához jelölje ki a tevékenységet, nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a tevékenység mozgatásához, majd nyomja meg a  lehetőséget az új hely kiválasztásához.
  - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a  lehetőséget.
  - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon ki egy vagy több tevékenységet.

## Kedvenc tevékenység rögzítése a listára



Maximum három kedvenc tevékenységet rögzíthet az alkalmazás- és a tevékenységlisták elejére.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Görgessen egy kedvenc tevékenységhez ([Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 45. oldal](#)).
- 4 Tartsa lenyomva a  és válassza ki a **Tevékenység kitűzése** lehetőséget.

Amikor legközelebb megnyomja a számlap  az alkalmazás- és tevékenységlisták megnyitásához, a rögzített tevékenység a lista elején jelenik meg.


## Az adatképernyők testreszabása

Megjelenítheti, elrejtetheti és módosíthatja az egyes tevékenységekhez tartozó adatképernyők elrendezését és tartalmát.


- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatképernyőn lévő adatmezők számának beállításához.
  - Válassza az **Adatmezők** lehetőséget, majd válasszon ki egy mezőt a megjelenő adatok módosításához.  
**TIPP:** az összes elérhető adatmező listáját lásd: [Adatmezők, 143. oldal](#). Nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz.
  - Az adatképernyő helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
  - Az adatképernyőt az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a widget-készletből.
- 7 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, hogy egy adatképernyőt adjon a készlethez.  
Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

## Térkép hozzáadása egy tevékenységhez

Lehetősége van arra, hogy a térképet hozzáadja egy tevékenység adatképernyő-folyamához.



- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a testre szabni kívánt tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** lehetőséget.

## Egyéni tevékenység létrehozása

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szerkesztés > Hozzáadás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Tevékenység másolása** lehetőséget, hogy valamelyik elmentett tevékenysége alapján létrehozzon egy egyéni tevékenységet.
  - Egy új egyéni tevékenység létrehozásához válassza az **Egyéb > Egyéb** lehetőséget.
- 4 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységtípust.
- 5 Válasszon ki egy nevet vagy adjon meg egy egyéni nevet.  
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg, például: Kerékpár (2).
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például testreszabhatja az adatképernyőket vagy az automatikus funkciókat.
  - A mentéshez és az egyéni tevékenység használatához válassza a **Kész** lehetőséget.

## Tevékenységbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes előre feltöltött tevékenységek testreszabását az Ön igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatképernyőket, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz érhető el az összes beállítás. Egyes tevékenységtípusok külön beállítási listákkal ([Golfbeállítások, 21. oldal](#)) rendelkeznek.

Az óraszámolapon nyomja meg a  lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.

**3D-s távolság:** a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a megtett távolságot.


**3D-s sebesség:** a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a sebességet.

**Hangsúlyos szín:** beállítja a tevékenység ikon kiemelésének színét.

**Tevékenység hozzáa.:** hozzáad egy tevékenységtípust egy tevékenységtípust valamely multisport tevékenységhez multisport tevékenységhez.

**Riasztások:** itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat ([Tevékenységriasztások, 49. oldal](#)).

**Automatikus mászás:** észleli a magasság változásait a beépített magasságmérő segítségével és automatikusan kijelzi az aktuális mászási adatokat ([Az automatikus emelkedés engedélyezése, 52. oldal](#)).

**Auto Lap:** itt állíthatja be az Auto Lap funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. Az Automatikus távolság lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket. Az Automatikus pozíció lehetőség a köröket egy olyan helyen jelöli meg, ahol korábban megnyomta a  elemet. A kör befejezésekor egy testre szabható körriasztási üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

**Auto Pause:** itt állíthatja be az Auto Pause® funkció azon lehetőségeit, amelyek segítségével leállíthatja az adatok rögzítését megálláskor, illetve ha a sebessége egy meghatározott érték alá esik. Ez a funkció akkor hasznos, ha menet közben a jelzőlámpák vagy egyéb okok miatt meg kell állnia.

**Automatikus pihenés:** automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot, ha Ön az uszodai úszási tevékenység közben abbahagyja a mozgást ([Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 36. oldal](#)). Beállítja a pihenési időzítőt automatikus elindítását és leállítását az ultrafutás tevékenységhez ([Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai, 31. oldal](#)).

**Autom. lesiklás:** automatikusan észleli a síelési vagy vízisport-meneteket a beépített gyorsulásmérővel ([A síelési menetek megtekintése, 41. oldal](#), [Vízi sportok siklásainak megtekintése, 42. oldal](#)).

**Auto görgetés:** automatikusan végiggörget az összes tevékenységiadat-képernyőn, miközben a tevékenységidőzítőt fut.

**Auto. sorozat:** automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat erősítőedzés-tevékenységek során.

**Auto. sportváltás:** automatikusan észleli az áttérést a következő sportágra multisport tevékenység, például triatlion közben.

**Automatikus indítás:** automatikusan elindít egy motocross- vagy BMX-tevékenységet, amikor elkezd mozogni.

**Pulzus leadása:** automatikusan továbbítja a pulzusadatokat, amikor megkezdi a tevékenységet ([Pulzusadatok továbbítása, 108. oldal](#)).

**ClimbPro:** megjeleníti a soron következő és az aktuális mászásra vonatkozó emelkedési információkat útvonal navigálása közben ([Az ClimbPro használata, 51. oldal](#)).

**Visszaszáml. indít.:** bekapcsol egy visszaszámláló időzítőt a medencés úszóintervallumokhoz.

**Adatképernyők:** testre szabja az adatképernyőket, és új adatképernyőket ad hozzá a tevékenységhez ([Az adatképernyők testreszabása, 45. oldal](#)).

**Súly módosítása:** kéri az erősítő vagy kardiotréning során elvégzett gyakorlatsorokhoz használt súly megadását.

**Értékelési rendszer:** itt állíthatja be az értékelési rendszert a sziklamászási tevékenység útvonalának nehézségi értékeléséhez.

**Ugrálás módja:** az ugróköteles tevékenység céljának beállítása egy adott időre, az ismétlések számára vagy nyitott végűre.

**Sáv száma:** beállítja a sáv számát a pályán való futáshoz.

**Kör:** konfigurálja az Auto Lap, Kör gomb és a Körriasztás beállításait.

**Körriasztás:** beállítja a körökhöz megjelenítendő adatmezőket.

**Kör gomb:** engedélyezi a  lehetőséget egy kör vagy pihenő rögzítéséhez egy adott tevékenység során.

**Készülék zárolása:** multisport tevékenység közben zárolja az érintőképernyőt és a gombokat, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását és az érintőképernyő elcsúsztatását.

**Térkép:** beállítja tevékenység térképadat-képernyőjének megjelenítési beállításait (*Térképbeállítások, 113. oldal*).

**Metronóm:** egyenletes ritmusú hanglejátszással vagy rezgéssel segíti abban, hogy gyorsabb, lassabb vagy konzisztensebb lépésütemmel végzett edzéssel javíthassa teljesítményét. Beállíthatja a fenntartani kívánt lépésütem ütés/perc (bpm) értékét, az ütésfrekvenciát és a hangbeállításokat.

**Mód nyomon követ.:** beállítja az emelkedési és süllyedési nyomkövetési módot automatikus vagy kézi üzemmódra a terep síeléshez és snowboardozáshoz.

**Akadálykövetés:** elmenti az akadályok helyét a pálya első köre alatt. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz (*Akadályversenyzési tevékenység rögzítése, 32. oldal*).

**Medence mérete:** itt állíthatja be a medence hosszát a medencés úszáshoz.

**Teljesítmény átlagolása:** azt vezérli, hogy az óra belefoglaljon-e nullás értékeket a kerékpározási teljesítményadatokba, amelyek akkor fordulnak elő, amikor Ön nem hajtja a pedálokat.

**Energiaüzemmód:** itt állíthatja be a tevékenység alapértelmezett teljesítmény üzemmódját.

**Energiatak. idő:** beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra tevékenység módban marad, amíg vár arra, hogy Ön elindítsa a tevékenységet, például amikor egy verseny kezdetére vár. A Normál beállítás 5 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A Bővített beállítás 25 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A meghosszabbított üzemmód két töltés között rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet.

**Rögzítés napnyugta után:** itt állíthatja be, hogy az óra napnyugta után is rögzítse a nyomvonalpontokat a felfedezés során.

**Hőmérséklet rögzítése:** rögzíti a környezeti hőmérsékletet az óra körül vagy egy párosított hőmérséklet-érzékelőből.

**VO2 max. rögzítése:** rögzít egy VO2 max. becslést terepfutási és ultrafutási tevékenységekhez.

**Rögzítési időköz:** itt állíthatja be, hogy az óra milyen gyakorisággal rögzítse a nyomvonalpontokat a felfedezés során. Alapértelmezés szerint a GPS-nyomvonalpontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, napnyugta után pedig nem kerülnek rögzítésre. A nyomvonalpontok ritkábban történő rögzítése maximalizálja az akkumulátor élettartamát.

**Átnevezés:** itt állíthatja be a tevékenység nevét.

**Ism. számlálása:** rögzíti az ismétlések számlálását az edzés során. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során rögzíti az ismétlések számát.

**Ismétlés:** rögzíti az ismétléseket multisport tevékenységek esetében. Ezt az opciót például olyan tevékenységekhez használhatja, amelyek több átmenetet is magukban foglalnak – ilyen például a swimrun.

**Alapbeállítások visszaállítása:** visszaállítja a tevékenység beállításait.

**Útvonal-statisztikák:** rögzíti a beltéri mászási tevékenységek útvonal-statisztikáit.

**Útvonalterv:** itt adhatja meg a tevékenység útvonalszámítási beállításait (*Útvonal beállításai, 51. oldal*).

**Futási teljesítmény:** rögzíti a futási teljesítmény adatokat és testre szabja a beállításokat (*A futási teljesítmény beállításai, 94. oldal*).

**Lesiklások:** konfigurálja az Autom. lesiklás, Kör gomb és a Körriasztás beállításait.

**Műholdak:** itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert (*Műholdbeállítások, 52. oldal*).



**Szakaszok:** megjeleníti a tevékenység elmentett szakaszait (*Szakaszok, 52. oldal*). Az Autom. erőfesz. egy szakasz célversenyidejét automatikusan azon teljesítmény alapján módosítja, amelyet Ön a szakasz során nyújtott.

**Szakaszértesítések:** értesíti Önt a közeledő elmentett szakaszokról (*Szakaszok, 52. oldal*).

**Önértékelés:** itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát (*Tevékenységek értékelése, 18. oldal*).

**SpeedPro:** rögzíti a speciális sebesség-mérőszámokat széllovaslási menetek esetén.

**Csapásérzékelés:** automatikusan felismeri az úszásnemet az uszodai úszás esetén.

**Automatikus sportváltás Swimrun közben:** automatikusan átvált a swimrun multisport tevékenység úszási és futási szakasza között.

**Érintés:** engedélyezi az érintőképernyő használatát egy adott tevékenység során vagy csak a térképernyő számára.

**Képernyőzár:** engedélyezi a képernyő tetejéről lefelé történő húzást az érintőképernyő feloldásához.

**Átmenet:** engedélyezi az átmenetet a multisport tevékenységekhez.

**Egység:** beállítja a tevékenység mértékegységét.

**Rögző figyelmeztetés:** belégzésre vagy kilégzésre figyelmezteti Önt légzésgyakorlatok során.

**Edzésvideók:** útmutató edzésanimációk játszik le az erősítő vagy kardioedzések, illetve egy jóga- vagy pilates gyakorlatok során. Az animációk az előre telepített, valamint a Garmin Connect fiókból letöltött edzések esetén érhetők el.

## Tevékenységi riasztások

Mindegyik tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segítségével konkrét célok elérése érdekében edzhet, jobban tudatában lehet környezetének, és elnavigálhat az úti célhoz. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetők el. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.



**Eseményriasztás:** egy eseményriasztás egyszer értesíti Önt. Az esemény egy meghatározott érték. Beállíthatja például, hogy az óra értesítse, amikor elégetett egy meghatározott mennyiségű kalóriát.

**Tartományriasztás:** a tartományriasztás arról értesíti, amikor az óra az értékek egy meghatározott tartománya felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy riasszon az óra, amikor pulzusa 60 alá süllyed vagy 210 fölé emelkedik.

**Ismétlődő riasztás:** az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha az óra egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy a készülék 30 percenként értesítse.

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Tartomány	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Egyéni	Esemény, ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet, vagy létrehozhat egyedi üzenetet és kiválaszthat egy riasztástípust.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Magasság	Tartomány	Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit.
Pulzusszám	Tartomány	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: <a href="#">A pulzustartományok ismertetése, 127. oldal</a> és <a href="#">Pulzustartomány-számítások, 129. oldal</a> .
Tempó	Tartomány	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Tempó	Ismétlődő	Beállíthat egy úszási céltempót.
Táp	Tartomány	Beállíthatja a magas vagy az alacsony töltöttségi szintet.
Közelség	Esemény	Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Futási teljesítmény	Esemény, tartomány	Beállíthatja a teljesítményzóna minimum és maximum értékeit.
Sebesség	Tartomány	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Tartomány	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Pályaidőzítő	Ismétlődő	Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot.

## Riasztás beállítása



- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** elemet, és válasszon egy tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Riasztások** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy lehetőséget:
  - Az **Új hozzáadása** lehetőség kiválasztásával új riasztást adhat hozzá a tevékenységhez.
  - Egy meglévő riasztás szerkesztéséhez válassza ki az adott riasztás nevét.
- 6 Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.
- 7 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.
- 8 Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

Az eseményriasztások és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. A tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

## Útvonal beállításai

Az útvonal beállítások módosításával testre szabhatja, hogy az óra hogyan számítsa ki az egyes tevékenységekhez tartozó útvonalakat.

**MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes beállítás.

A számlapon nyomja meg a  gombot, válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenység beállítása > Útvonalterv** lehetőséget.

**Tevékenység:** egy útvonalhoz tartozó tevékenység beállítására szolgál. Az óra az aktuális tevékenységhez igazítva tervezi meg az útvonalakat.

**Népszerű útv.terv.:** az útvonalak kiszámítása a Garmin Connect alkalmazásban legnépszerűbb futások és utak alapján történik.

**Útvonalak:** az óra segítségével történő navigálás módjának beállítása. Használja a Pálya követése lehetőséget, hogy pontosan úgy navigáljon, ahogy a pálya megjelenik, újratervezés nélkül. Használja a Térképhasználat opciót egy pálya útvonalterképekkel történő navigálásához, és hogy az óra újratervezze az útvonalat, ha letérne a pályáról.


**Tervezés módszere:** a tervezési módszer beállítása az útvonalak idejének, távolságának vagy emelkedésének minimalizálására.

**Elkerülések:** a navigáció során elkerülendő úttípusok és közlekedési módok beállítása.

**Típus:** beállítja a közvetlen útvonaltervezés során megjelenő mutató működését.


## Az ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít, hogy az útvonalon a következő emelkedőknél hogyan gazdálkodjon az erőtartalékaival. A pálya követése közben valós időben tekintheti meg az emelkedő adatait, beleértve az emelkedő mértékét, a távolságot és a magasságnövekedést. A kerékpáros emelkedő kategóriákat a hossz és az emelkedő mértéke alapján különböző színek jelölik.

1 A számlapon nyomja meg a  gombot.

2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

3 Nyomja meg a  elemet és válassza ki a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.

4 Válassza a **ClimbPro > Állapot > Navigáció közben** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:



- Válassza az **Adatmező** lehetőséget a ClimbPro képernyőn megjelenő adatmező testreszabásához.
- Válassza a **Riasztás** lehetőséget, ha figyelmeztetést szeretne beállítani az emelkedő elején vagy az emelkedőtől bizonyos távolságra.
- Válassza a **Ereszkedések** lehetőséget, hogy a futási tevékenységekhez be- vagy kikapcsoljon a lejtőket.
- A kerékpáros tevékenységek során észlelt emelkedési típusok kiválasztásához válassza az **Emelkedőészlelés** lehetőséget.

6 Tekintse át a pálya emelkedő- és pályadatait (*A mentett alkalmazás használata, 12. oldal*).

7 Induljon el egy elmentett pályán (*Navigáció a célhoz, 116. oldal*).



## Az automatikus emelkedés engedélyezése

Az automatikus emelkedés funkcióval automatikusan észlelheti a magasságváltozásokat. Használhatja hegymászás, túrázás, futás vagy kerékpározás közben is.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** elemet, és válasszon egy tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 4 Válassza az **Automatikus mászás > Állapot** lehetőséget.
- 5 Válassza a **Mindig** vagy a **Ha nem navigál** lehetőséget.
- 6 Válasszon egy lehetőséget:
  - Válassza a **Futás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy futás közben melyik adatképernyő jelenik meg.
  - Válassza az **Mászás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy az emelkedés közben melyik adatképernyő jelenik meg.
  - Válassza az **Inverz színek** lehetőséget a kijelző színeinek üzemmódváltáskor történő felcseréléséhez.
  - Válassza a **Függőleges sebesség** lehetőséget az idővel történő emelkedés sebességének beállításához.
  - A **Módváltás** kiválasztásával beállíthatja, hogy a készülék milyen gyorsan váltson üzemmódot.**MEGJEGYZÉS:** az Aktuális képernyő opció lehetővé teszi, hogy automatikusan átválthasson arra a képernyőre, amelyet közvetlenül az automatikus emelkedési átmenet előtt tekintett meg.

## Műholdbeállítások

Az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszerek testreszabásához módosíthatja a műholdas beállításokat. A műholdrendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS) weboldalra.

Az óra számlapján nyomja meg a  elemet, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon egy tevékenységet majd nyomja meg a  elemet, és válassza ki a **Tevékenység beállítása > Műholdak** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

**Kikapcsolás:** a műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

**Alapértelmezett használata:** engedélyezi az óra számára, hogy a műholdaknál alkalmazható, alapértelmezett tevékenységi fókusz mód használatát (*A Tevékenységfókusz üzemmód testreszabása, 105. oldal*).

**Csak GPS:** engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

**Minden rendszer:** engedélyezi több műholdrendszer használatát. Több műholdrendszer egyidejű használata gyorsabb helymeghatározást, illetve jobb teljesítményt tesz lehetővé a kihívást jelentő környezeti feltételek között, mintha csak a GPS funkciót használná. Több műholdrendszer együttes használatával azonban gyorsabban csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

**UltraTrac:** ritkábban rögzíti a nyomvonalpontokat és az érzékelőadatokat. Az UltraTrac funkció engedélyezése növeli az akkumulátor üzemidejét, de csökkenti a rögzített tevékenységek minőségét. Az UltraTrac funkciót olyan tevékenységek esetében érdemes használni, amelyek hosszabb akkumulátor-üzemidőt igényelnek, és amelyek esetében a gyakori érzékelőadat-frissítés kevésbé fontos.

## Szakaszok

Futási vagy kerékpározási szakaszokat küldhet Garmin Connect fiókjából a készülékére. Miután elmentett egy szakaszt a készülékére, versenyezhet egy szakaszon, megkísérelve elérni vagy túlszárnyalni saját, illetve a szakaszon versenyt teljesített egyéb résztvevők személyes rekordját.

**MEGJEGYZÉS:** amikor letölt egy pályát Garmin Connect fiókjából, a pálya összes rendelkezésre álló szakaszát letöltheti.



## Strava™ szakaszok

Strava szakaszokat tölthet le fēnix készülékére. Kövesse a Strava szakaszokat, és hasonlítsa össze teljesítményét korábbi kerékpározásaival, barátaival és a profikkal, akik ugyanazt a szakaszt teljesítették.

Ha szeretne Strava tagságra feliratkozni, Garmin Connect fiókjában lépjen a Szakaszok menühöz. További tájékoztatásért látogasson el a [www.strava.com](http://www.strava.com) weboldalra.

A jelen kézikönyvben található információk mind a Garmin Connect szakaszokra, mind pedig a Strava szakaszokra vonatkoznak.


### Szakasz részleteinek megtekintése

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Szakaszok** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy szakaszt.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Versenydőők** elemet a szakaszvezető idejének és átlagsebességének vagy tempójának megtekintéséhez.
  - Válassza a **Térkép** lehetőséget a szakasz térképen történő megjelenítéséhez.
  - Válassza a **Magasságprofil** opciót a szakasz magassági diagramjának megtekintéséhez.

### Szakaszverseny


A szakaszok virtuális versenypályák. Versenyezhet egy szakaszon, és összehasonlíthatja teljesítményét korábbi tevékenységeivel, mások teljesítményével, a Garmin Connect fiókjában lévő kapcsolatokkal vagy a futó vagy kerékpáros közösségek más tagjaival. A szakaszhelyezés megtekintéséhez tevékenységi adatait feltöltheti Garmin Connect fiókjába.

**MEGJEGYZÉS:** ha Garmin Connect fiókja és Strava fiókja össze van kapcsolva, a rendszer automatikusan elküldi a tevékenységét a Strava fiókjába, hogy áttekinthesse a szakaszhelyezését.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
  - 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
  - 3 Menjen el futni vagy kerékpározni.  
Amikor egy szakaszhoz közeledik, egy üzenet jelenik meg, és Ön megkezdheti a szakaszversenyt.
  - 4 Kezdje el a szakaszversenyt.
- A szakasz befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

## Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 57. oldal](#)).


Bármely képernyőn is van, tartsa lenyomva a  lehetőséget.



Ikon	Név	Leírás
	ABC	Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához.
	Repülő üzemmód	Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését vagy letiltását az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki egy ébresztés hozzáadásához vagy szerkesztéséhez ( <a href="#">Riasztás beállítása, 80. oldal</a> ).
	Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához.
	Más időzónák	Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban ( <a href="#">Változó időzónák hozzáadása, 83. oldal</a> ).
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez ( <a href="#">Segítségkérés, 123. oldal</a> ).
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Energiatakarékos	Válassza ki az energiatakarékos üzemmód be- vagy kikapcsolásához ( <a href="#">Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 130. oldal</a> ).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához a ( <a href="#">Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal</a> ) lehetőséget.
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához ( <a href="#">Pulzusadatok továbbítása, 108. oldal</a> ).
	Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stopperórát, vagy másik időzónákat tekinthet meg ( <a href="#">Órák, 80. oldal</a> ).
	Íránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Kijelző	Kikapcsolja a riasztások és kézmozdulatok képernyőjét, illetve a Mindig aktív képernyő üzemmódot ( <a href="#">Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal</a> ) lehetőséget.
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk.
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az fénix óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz. Válassza ki, hogy GPS segítségével megkeresse elvesztett telefonját ( <a href="#">GPS-tevékenység során elvesztett telefon megkeresése, 98. oldal</a> ).
	Elemlámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolásához, hogy az órát zseblámpaként tudja használni.
	Garmin Share	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához ( <a href="#">Garmin Share, 99. oldal</a> ).






Ikon	Név	Leírás
	Előzmény	Válassza ki a tevékenységelőzmények, rekordok és összesítések megtekintéséhez.
	Készülék zárolása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Messenger	Válassza a Messenger alkalmazás megnyitásához ( <a href="#">A Messenger funkció használata, 104. oldal</a> ).
	Zene	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését óráján vagy telefonján.
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálókön történtek és egyéb, a telefon értesítési beállításában megjelölt események megtekintéséhez ( <a href="#">Telefonos értesítések engedélyezése, 96. oldal</a> ).
	Telefon	Válassza ki Bluetooth a technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás engedélyezéséhez vagy letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Pulzoximéter	Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához ( <a href="#">Pulzoximéter, 108. oldal</a> ).
	Vöröseltolódás	Válassza ki a képernyő vörös árnyalatokra történő átkapcsolásához, hogy gyenge fényviszonyok között is használni tudja az órát.
	Hely mentése	Válassza ki jelenlegi helyzetének mentéséhez, hogy visszatérhessen ide később ( <a href="#">A mentett alkalmazás használata, 12. oldal</a> ).
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmódbekapcsolásához vagy kikapcsolásához ( <a href="#">Az alvás fókusz mód testreszabása, 105. oldal</a> ).
	Stopper	Válassza ki a stopperóra elindításához ( <a href="#">A stopper használata, 82. oldal</a> ).
	NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.
	Idő szinkronizálása	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Időzítő	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához ( <a href="#">A visszaszámláló időzítő használata, 81. oldal</a> ).
	Érintés	Válassza ki az érintőképernyő vezérlőinek bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével ( <a href="#">Garmin Pay, 12. oldal</a> ).
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.



Ikón	Név	Leírás
	Wi-Fi	Válassza ki a(z) Wi-Fi® kommunikáció bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.





## A vezérlőmenü testreszabása


A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([Vezérlők, 54. oldal](#)).

- 1 Tartsa nyomva a  lehetőséget a vezérlőmenü megnyitásához.
- 2 Tartsa nyomva a  lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A menü vezérlőelemének hozzáadásához válassza a **Vezérlők hozzáadása** lehetőséget, és válasszon ki egy hozzáadandó vezérlőt.
  - A vezérlőelemek menüben lévő parancsikon helyének megváltoztatásához válassza a **Vezérlők átrendezése** lehetőséget, jelölje ki az áthelyezendő vezérlőelemet, nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a vezérlőelem új helyre történő áthelyezéséhez, majd nyomja meg a  lehetőséget az új hely kiválasztásához.
  - A parancsikon eltávolításához válassza a **Vezérlők eltávolítása** lehetőséget, majd jelölje ki az eltávolítandó vezérlőelemet.

## A zseblámpa képernyőjének használata

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor üzemidejét. Csökkentheti a fényerőt, hogy megnövelje az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a  lehetőséget.
- 3 A fényerő és a szín beállításához nyomja meg az  vagy  gombot.

**TIPP:** a  gomb kétszeri megnyomásával a jövőben ezzel a beállítással kapcsolhatja be a zseblámpát.

## Összefoglalók

A karórán előre beállított összefoglalók találhatóak, amelyek gyors tájékoztatást nyújtanak ([Összefoglalók megtekintése, 62. oldal](#)). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Az összefoglalóhoz manuálisan is hozzáadhatja őket ([Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal](#)).


Név	Leírás
ABC	Egyszerre mutatja a magasságmérő, barométer és iránytű adatait.
Időzónák váltása	Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban ( <i>Változó időzónák hozzáadása, 83. oldal</i> ).
Magassághoz való akklimatizálódás	800 m (2625 láb) feletti magasság esetén grafikonokat jelenít meg, amelyek az átlagos pulzoximéter-adatok, légzésszám és nyugalmi pulzusszám magasságkorrigált értékét mutatják az elmúlt hét napra vonatkozóan.
Magasságmérő	Megjeleníti a hozzávetőleges magasságot a nyomásváltozások alapján.
Barométer	Megjeleníti a környezetinyomás-adatokat a tengerszint feletti magasság alapján.
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről ( <i>Body Battery, 63. oldal</i> ).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Íránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Visszaszámlálások	A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja.
Kerékpározási képesség	Megjeleníti a kerékpáros típusát, az aerob állóképességet, az aerob kapacitást és az anaerob kapacitást ( <i>Kerékpározási képesség megtekintése, 78. oldal</i> ).
Kutyanyomkövetés	Megjeleníti a kutyája helyére vonatkozó adatokat fēnix készüléke kompatibilis kutyanyomkövető-készülékkel való párosítása esetén.
Állóképességi pontszám	Megjelenít egy pontszámot, grafikont és egy rövid üzenetet, amely leírja az általános állóképességét az összes rögzített tevékenység alapján ( <i>Állóképességi pontszám, 77. oldal</i> ).
Halelőrejelzés	A legjobb halászati napokra és időpontokra vonatkozó előrejelzéseket jeleníti meg az Ön tartózkodási helye, a Hold állása, valamint a holdkelte és a beállított idők alapján. Megtekintheti a napi értékelést, illetve a jelentős és kevésbé jelentős etetési időket.
Megmászott emeletek száma	Nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást.
Garmin Edző	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is.
Golf	Golferedményeket és -statisztikákat jelenít meg az utolsó körre vonatkozóan.
Health Snapshot	Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit.
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikont.
Hegymeneti pontszám	Megjelenít egy pontszámot, grafikont, a befolyásoló mérőszámokat és egy rövid üzenetet, amely leírja a hegymeneti teljesítményét a rögzített futási tevékenységek alapján ( <i>Hegymeneti pontszám, 77. oldal</i> ).
Előzmények	Megjeleníti a tevékenységelőzményeket és a rögzített tevékenységek grafikont.

Név	Leírás
HRV állapot	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése ( <i>Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 66. oldal</i> ).
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
inReach® vezérlők	Lehetővé teszi üzenetek küldését a párosított inReach eszközön ( <i>inReach távirányító használata, 95. oldal</i> ).
Jetlag tanácsadó	Utazás közben megjeleníti a belső órát, és útmutatást ad az úti cél időzónájához való alkalmazkodáshoz ( <i>A Jetlag tanácsadó használata, 79. oldal</i> ).
Legutóbbi tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó út Utolsó futás Utolsó úszás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger alkalmazásban lévő beszélgetéseket, és használatával válaszolhat az üzenetekre az óráról ( <i>A Garmin Messenger alkalmazás, 103. oldal</i> ).
Holdfázis	A GPS pozíció alapján megjeleníti a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist.
Zene	Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon vagy az óra zenelejátszójához.
Szundikálások	Megjeleníti a teljes sziesztaidőt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a sziesztaidőzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez ( <i>Az alvás fókusz mód testreszabása, 105. oldal</i> ).
Értesítések	Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókon történetekre és egyéb, a telefon értesítési beállításaiiban ( <i>Telefonos értesítések engedélyezése, 96. oldal</i> ) megjelölt eseményekre.
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében ( <i>Teljesítményre vonatkozó mérőszámok, 64. oldal</i> ).
Elsődleges verseny	Megjeleníti az elsődleges versenyként kijelölt versenyt a Garmin Connect naptárban ( <i>Versenynaptár és elsődleges verseny, 78. oldal</i> ).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését ( <i>A véroxigénszint-mérő leolvasása, 109. oldal</i> ). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyeket ( <i>Versenynaptár és elsődleges verseny, 78. oldal</i> ).
Az RCT-kamera vezérlői	Lehetővé teszi, hogy manuálisan készítsen egy fényképet, illetve rögzítsen egy videóklipet ( <i>A Varia kameravezérlés használata, 95. oldal</i> ).
Regenerálódás	Megjeleníti a regenerálódási idejét. A maximális idő négy nap.
Légzés	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan.

Név	Leírás
Alvásedző	Az alvásigényre vonatkozó ajánlásokat tartalmaz az alvási és tevékenységi előzmények, a HRV-állapot és a szieszták alapján.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Tőzsde	Testreszabható részvénylistát jelenít meg ( <i>Részvény hozzáadása, 79. oldal</i> ).
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napkelte és napnyugta	Megjeleníti a napkelte, napnyugta, hajnali és szürkületi időt, valamint a nap aktuális helyzetének térképét és a napfény grafikonját az adott napon.
Hőmérséklet	Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelő hőmérsékleti adatait.
Dagály	Információkat jelenít meg egy árapály-megfigyelő állomásról, például az árapály magasságáról, valamint arról, hogy mikor következik be a következő dagály és apály ( <i>Árapály információk megtekintése, 14. oldal</i> ).
Edzésre való felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre az egyes napokon ( <i>Edzésre való felkészültség, 76. oldal</i> ).
Edzettségi állapot	Megjeleníti az aktuális edzettségi állapotot és edzésterhelést, amelyek azt jelzik, hogy a tréning hogyan befolyásolja edzettségi szintjét és teljesítményét ( <i>Edzettségi állapot, 72. oldal</i> ).
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést. Az aktuális időjárási körülményeket több térképreteg segítségével a térképen is megtekintheti.
Xero® eszköz	Amennyiben fénix órájához kompatibilis Xero készüléket párosít, megjeleníti a lézer helyzetével kapcsolatos adatokat ( <i>Xero lézeres helymeghatározási beállítások, 95. oldal</i> ).




## Összefoglalók megtekintése

Az összefoglalók gyors hozzáférést biztosítanak az egészségügyi adatokhoz, a tevékenységi információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és számos egyébhez. Az óra párosításakor megtekintheti a telefonon lévő adatokat, például az egészségügyi adatokat, az időjárást és a naptáreseményeket.






- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot az összefoglalók listájának görgetéséhez.



**TIPP:** a görgetést az ujjá elhúzásával is elvégezheti, és érintéssel választhatja ki az egyes lehetőségeket.

- 2 Nyomja meg a  gombot a további információk megtekintéséhez.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
  - Nyomja meg a  gombot az összefoglaló részleteinek megtekintéséhez.
  - Nyomja meg a  gombot az összefoglaló további lehetőségeinek és funkcióinak megtekintéséhez.



## Az összefoglaló testreszabása

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a  lehetőséget az összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az összefoglaló helyének megváltoztatásához nyomja meg a  vagy a  valamelyikét az összefoglaló mozgatásához, és nyomja meg a  lehetőséget új hely kiválasztásához.
  - Ha el szeretné távolítani az összefoglalót a listából, válassza ki az összefoglalót, majd a  lehetőséget.
  - Az összefoglaló listához adása érdekében válassza ki a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon ki minimum egy összefoglalót.

**TIPP:** a **Mappa létrehozása** lehetőséget kiválasztva olyan mappát hozhat létre, melybe több összefoglalót is rakhat (*Összefoglalómappa létrehozása, 63. oldal*).

## Összefoglalómappa létrehozása

Az összefoglalók listáját testre szabhatja, hogy mappákat hozzon létre a kapcsolódó összefoglalókból.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  lehetőséget az összefoglalók listájának megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a **Szerkesztés > Hozzáadás > Mappa létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt összefoglalókat, majd válassza a **Kész** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** ha az összefoglaló már szerepel az összefoglaló-listában, áthelyezheti vagy átmásolhatja őket a mappába.
- 4 Válassza ki vagy adja meg a mappa nevét.
- 5 Válasszon egy ikont a mappához.
- 6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
  - A mappa szerkesztéséhez görgessen a mappához az összefoglalók listájában, és tartsa lenyomva a  lehetőséget.
  - A mappában lévő összefoglalók szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés** lehetőséget (*Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal*).

## Body Battery

Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 63. oldal*).

### Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

## Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

Ezek a teljesítményre vonatkozó mérőszámok olyan becsült értékek, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében. A mérésekhez csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusrész szükséges. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusrész és teljesítményrész szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja. További információkért látogasson el a [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) weboldalra.

**MEGJEGYZÉS:** a becslések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány tevékenységet kell végeznie ahhoz, hogy az óra megismerje a teljesítményét.

**VO2 max.:** a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percnként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal*).

**Előrejelzett versenyidők:** a karóra a VO2 max. becsült értékéből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyidő-előrejelzés megtekintése, 66. oldal*).

**HRV állapota:** a karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusértékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változás (HRV) állapotát a személyes, hosszú távú HRV átlagok alapján (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 66. oldal*).

**Teljesítményállapot:** a teljesítményállapot egy valós idejű értékelés, melyet a rendszer 6–20 percnyi tevékenység után számít ki. Ezt hozzáadhatja adatmezőként, így a tevékenység további részében lehetősége van megtekinteni a teljesítményállapotot. Ez az érték a valós idejű állapotot hasonlítja össze az Ön átlagos edzettségi szintjével (*Teljesítményállapot, 67. oldal*).

**Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP):** a karóra a kezdeti beállításból származó felhasználói profil-adatokat használja fel az FTP megbecsléséhez. A pontosabb besorolás érdekében javasolt egy vezetett teszt elvégzése (*Az FTP becsült értékének megtekintése, 68. oldal*).

**Tejsavküszöb:** a tejsavküszöb megállapításához mellkason viselhető pulzusrész szükséges. A tejsavküszöb az a pont, amelyet elérve izmai rendkívül gyorsan fáradni kezdenek. A karóra a pulzusszám- és a tempó segítségével számítja ki a tejsavküszöböt (*Tejsavküszöb, 69. oldal*).

**Állóképesség:** a karóra a VO2 max. becsült értékét és a pulzusadatokat használja fel a valós idejű állóképesség megbecsléséhez. Ezt adatképernyőként is hozzáadhatja, hogy megtekinthesse potenciális és jelenlegi állóképességét a tevékenység közben (*Valós idejű állóképesség megtekintése, 71. oldal*).






**Teljesítménygörbe (kerékpározás):** a teljesítménygörbe a kifejtett erőt mutatja az idő függvényében. Megtekintheti az előző hónap, előző három hónap vagy előző tizenkét hónap teljesítménygörméjét (*A teljesítménygörbe megtekintése, 71. oldal*).



## A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az fēnix készülék megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség. A készülék külön VO2 max. becsült értékkel rendelkezik futáshoz és kerékpározáshoz. A VO2 max. becsült értékének pontos meghatározásához a szabadban kell futnia GPS-szel, vagy egy kompatibilis teljesítménymérővel mérsékelt intenzitásszinten kell kerékpároznia néhány percig.

A készüléken a VO2 max. becsült értéke számmal, leírással és helyzettel jelenik meg a színes mutatón. Garmin Connect-fiókjában további részleteket is megtekinthet a VO2 max. becsült értékével kapcsolatban, például azt, hogy milyen a korának és nemének megfelelő érték.



 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék ([VO2 max. normál értékelés, 159. oldal](#)), és látogasson el a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) weboldalra.

### A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal](#)).



A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása, 127. oldal](#)), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása, 128. oldal](#)). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét ([Tevékenységbéállítások, 47. oldal](#)).

- 1 Kezdje el a futási tevékenységet.
- 2 Fusson legalább 10 percig kültéren.
- 3 A futás befejeztével válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 4 A teljesítményre vonatkozó mérőszámok között a  vagy  gombokkal válthat.

## A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérő és csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A teljesítménymérőt párosítania kell órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal*). Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával.






A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása, 127. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása, 128. oldal*). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a kerékpározási teljesítményét.

- 1 Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
- 2 Tekerjen legalább 20 percig egyenletesen, nagy intenzitással.
- 3 A kerékpározás befejeztével válassza ki a **Mentés** ikont.
- 4 Nyomja meg a  ikont vagy a  gombot a teljesítményre vonatkozó mérőszámok megtekintéséhez.

## A versenyidő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása, 127. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása, 128. oldal*).




Órája a VO2 max. becsült értékét és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy célversenyidőt (*A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal*). Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenyidőre vonatkozó becsléseket.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot a teljesítmény-összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  gombot.
- 3 Nyomja meg a  gombot vagy a  gombot az előrejelzett versenyidő megtekintéséhez.
- 4 Nyomja meg a  gombot a további távok előrejelzéseinek megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** az előrejelzések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét.

## Szívfrekvencia-variabilitás állapota

A karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusszámot, és meghatározza a pulzusszám változékonyságát (HRV). Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fitességi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is. Az órának három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változás állapotának megjelenítéséhez.

Színzóna	Állapot	Leírás
 Zöld	Közepes	A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van.
 Narancssárga	Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van.
 Piros	Alacsony	A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van.
Nincs szín	Gyenge Nincs állapot	A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van. A „nincs állapot” azt jelenti, hogy nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

Szinkronizálja karóráját Garmin Connectfiókjával, és tekintse meg a pulzusszám aktuális változékonyságának állapotát, trendjeit és oktatási célú visszajelzéseit.

## Teljesítményállapot

Amikor befejez egy tevékenységet (pl. futás, kerékpározás) a Teljesítményállapot funkció a tempó, a pulzus és a szívfrekvencia-variabilitás elemzésével valós idejű értékelést készít, amelyből megtudhatja, hogyan teljesít átlagos edzettségi szintjéhez képest. Ez nagyjából az Ön valós idejű százalékos eltérése a VO<sub>2</sub> max. becsült alapértékéhez képest.

A teljesítményállapot-értékek -20-tól +20-ig terjednek. Az adott tevékenység első 6-20 percét követően a készüléken megjelenik a teljesítményállapot pontszáma. Például egy +5-ös pontszám azt jelenti, hogy Ön kipihent, friss, és képes egy jó kis futásra vagy kerékpározásra. Az egyik edzési képernyőhöz adatmezőként teljesítményállapotot adhat hozzá, hogy a tevékenység során mindvégig nyomon követhesse, hogyan teljesít. A teljesítményállapot jelezheti a kimerültség mértékét is, különösen egy hosszú futó- vagy kerékpározás végén.

**MEGJEGYZÉS:** pulzusról felszerelve mindössze néhány futásra vagy kerékpározásra van szükség, hogy a készülék pontosan meg tudja határozni a VO<sub>2</sub> max. becsült értékét, és tájékoztatást adjon a futási vagy kerékpározási teljesítményről (*A VO<sub>2</sub> max. becsült értékekről, 65. oldal*).

### A teljesítményállapot megtekintése





Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusról szükséges.

- 1 Adja hozzá a **Teljesítményállapot** elemet egy adatképernyőhöz (*Az adatképernyők testreszabása, 45. oldal*).
- 2 Menjen el futni vagy kerékpározni.  
6–20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapota.
- 3 Görgessen az adatképernyőre, és tekintse meg a futás vagy kerékpározás során mért teljesítményállapotát.






## Az FTP becsült értékének megtekintése

A funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) becsült értékének megtekintéséhez párosítania kell egy mellkason viselhető pulzusról és egy teljesítménymérővel az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal](#)), valamint le kell olvasnia a VO2 Max. becsült értékét ([A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál, 66. oldal](#)).

Az óra a kezdeti beállításból származó felhasználóprofil-adatokat és a VO2 max. becsült értékét használja fel az FTP megbecsléséhez. Az óra automatikusan észleli az FTP-t az állandó, nagy intenzitással, valamint pulzusról és teljesítménymérővel végzett kerékpáros tevékenységek során.

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a  lehetőséget a teljesítményadatok megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  vagy  valamelyikét a becsült FTP-érték megtekintéséhez.

Az FTP becsült értéke W/kg-ban mért értéként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színes mérőn is megjelennek.

 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Edzetlen



További információkért lásd a függelék ([FTP-besorolások, 159. oldal](#)).

**MEGJEGYZÉS:** ha egy teljesítményértesítés új FTP-re figyelmezteti Önt, az új FTP mentéséhez válassza az Elfogadás lehetőséget, illetve az aktuális FTP megtartásához válassza az Elutasítás lehetőséget.

## FTP teszt végrehajtása

A funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) becsült értékének meghatározására szolgáló teszt elvégzéséhez párosítania kell egy mellkason viselhető pulzuszámérót és egy teljesítménymérőt az eszközzel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal](#)), valamint le kell olvasnia a VO2 max. becsült értékét ([A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál, 66. oldal](#)).

**MEGJEGYZÉS:** az FTP teszt egy kihívást jelentő edzés, amely körülbelül 30 percet vesz igénybe. Válasszon egy praktikus és többnyire sík útvonalat, amely lehetővé teszi, hogy az időfutamhoz hasonlóan egyre nagyobb erőfeszítéssel haladjon.

- 1 A számlapon válassza ki a  gombot.
- 2 Válasszon ki egy kerékpáros tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 4 Válassza a **Tréning > Edzéseknyvtár > FTP vezetett teszt** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
Az út megkezdése után a készülék megjeleníti az egyes lépések időtartamát, a célt és az aktuális teljesítményadatokat. A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.
- 6 Az irányított teszt elvégzése után végezze el a levezetést, állítsa le az időzítőt, és mentse el a tevékenységet.  
Az FTP értéke W/kg-ban mért értéként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színmérőn látható pozícióként jelenik meg.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az új FTP mentéséhez válassza az **Elfogadás** lehetőséget.
  - Az aktuális FTP megtartásához válassza az **Elutasítás** lehetőséget.

## Tejsavküszöb

A tejsavküszöb az a testedzés-intenzitás, amelynél a tejsav elkezdi felgyülemelni a véráramban. Futás közben ez az intenzitási szint a tempó, a pulzusszám vagy a teljesítmény alapján lesz megbecsülve. Ha egy futó túllépi a küszöbértéket, a kimerültség gyorsuló ütemben kezd növekedni. A tapasztalt futók esetében a küszöbérték a maximális pulzusszám körülbelül 90%-a, illetve a 10 km-es és a félmaratoni versenytempó között alakul ki. Átlagos futók esetében a tejsavküszöb gyakran jóval a maximális pulzusszám 90%-a alatt van. A tejsavküszöb ismeretében meghatározhatja, hogy milyen keményen kíván edzeni, vagy mikor kell odatennie magát egy verseny során.




Ha már ismeri a tejsavküszöbe pulzusszám-értékét, azt a felhasználói profil beállításában adhatja meg ([A pulzuszónák beállítása, 128. oldal](#)). Az **Automatikus észlelés** funkció bekapcsolása után tevékenység közben automatikusan rögzítheti a tejsavküszöbét.

## Irányított teszt végrehajtása a tejsavküszöb meghatározásához

Ehhez a funkcióhoz egy mellkason viselhető Garmin pulzusmérő szükséges. Mielőtt elvégezne egy irányított tesztet, fel kell helyeznie egy szívritmusmonitort, és azt párosítania kell az órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal](#)).








Az óra a kezdeti beállításból származó felhasználói profil-adatokat és a VO2 max. becsült értékét használja fel a tejsavküszöb megbecsléséhez. Az óra automatikusan észleli a tejsavküszöböt az állandó, nagy intenzitással, valamint pulzusmérővel végzett futások során.

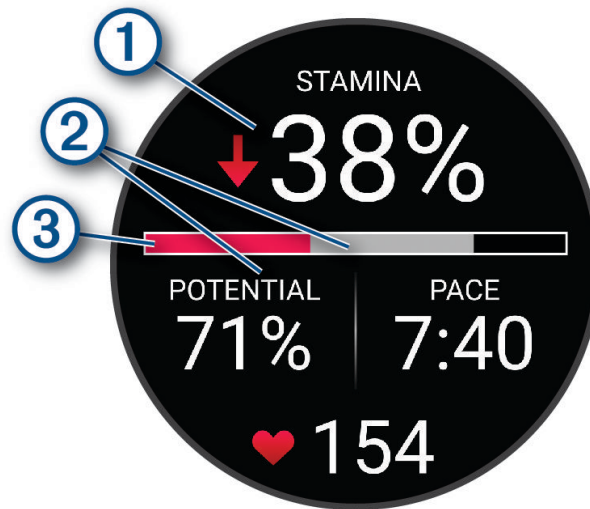
**TIPP:** a pontos maximális pulzusszám és a becsült VO2 max. meghatározásához az órának csak néhány, mellkason viselhető pulzusmérővel végzett futásalkalomra van szüksége. Ha nem sikerül a becsült tejsavküszöb meghatározása, próbálja meg manuálisan csökkenteni a maximális pulzusszámértékét.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.  
A teszt elvégzéséhez GPS-kapcsolat szükséges.
- 3 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 4 Válassza ki a **Tréning > Edzőkönyvtár > Tejsavküszöb vezetett teszt** lehetőséget.
- 5 Nyomja meg a  gombot az időzítő elindításához, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
A futás megkezdése után az óra megjeleníti az egyes lépések időtartamát, a célt és az aktuális pulzusszámot. A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.
- 6 Az irányított teszt befejezése után állítsa le az aktivitás-időzítőt, és mentse el a tevékenységet.  
Ha ez az első tejsavküszöb-becslése, az óra arra kéri, hogy a tejsavküszöb alapján frissítse pulzuszonáit. Az óra minden további tejsavküszöb-becslés esetében kéri a becslés elfogadását vagy elutasítását.

## Valós idejű állóképesség megtekintése

Órája a pulzusadatok és a VO2 max. becsült értéke alapján képes valós idejű állóképesség-becsléseket biztosítani (A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal).




- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy futási vagy kerékpáros tevékenységet.
- 4 Nyomja meg a  elemet.
- 5 Válassza ki a **Tevékenység beállításai > Adatképernyők > Új hozzáadása > Stamina**.
- 6 Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét az adatképernyő helyzetének megváltoztatásáért (választható).
- 7 Nyomja meg a  elemet az állóképesség elsődleges adatmezőjének szerkesztéséhez (választható).
- 8 Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 17. oldal).
- 9 Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét az adatképernyőn való görgetéshez.



① Elsődleges állóképesség-adatmező. Az aktuális állóképesség százalékos értékét, a hátralévő távolságot vagy a hátralévő időt jeleníti meg.

② Potenciális állóképesség.


Aktuális állóképesség.

- ③
-  Piros: Az állóképesség kimerülőben van.
  -  Narancssárga: Az állóképesség állandó.
  -  Zöld: Az állóképesség feltöltődés alatt van.

## A teljesítménygörbe megtekintése

A teljesítménygörbe megtekintéséhez az elmúlt 90 napban rendelkeznie kell legalább egy egyórás, teljesítménymérővel mért kerékpárúttal (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 92. oldal).

Edzéseket hozhat létre Garmin Connect-fiókjában. A teljesítménygörbe a kifejtett erőt mutatja az idő függvényében. Megtekintheti az előző hónap, előző három hónap vagy előző tizenkét hónap energiagörbéjét.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Teljesítmény-statisztikák > Teljesítménygörbe** lehetőséget.

## Edzettségi állapot

Ezek a mérések becslések, amelyek segítségével nyomon követheti és mélyebben megismerheti a tréningtevékenységeit. A mérésekhez végezze a tevékenységeket két héten keresztül csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérővel. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges. Előfordulhat, hogy a mérések először pontatlanok lesznek, amíg az óra megismeri az Ön teljesítményét.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics biztosítja. További információkért látogasson el a [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) weboldalra.

**Edzettségi állapot:** az edzettségi állapot megmutatja, hogy a tréning milyen hatással van edzettségére és teljesítményére. Edzettségi állapota az VO2 max. értékben, aktuális terhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért HRV állapotán alapul.

**VO2 max.:** a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal*).

**HRV:** a HRV az elmúlt hét napi pulzusszám-változási állapota (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 66. oldal*).

**Aktuális terhelés:** az aktuális terhelés a legutóbbi edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve a gyakorlat időtartamát és intenzitását is. (*Aktuális terhelés, 73. oldal*).

**Az edzésterhelés súlypontja:** az óra az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákba sorolja az edzésterhelést. Az edzésterhelési súlypont magában foglalja a kategóriánkénti teljes terhelést és az edzés súlypontját. Az óra megjeleníti az elmúlt 4 hét terhelésének eloszlását (*Az edzésterhelés súlypontja, 73. oldal*).

**Regenerálódási idő:** a regenerálódási idő megmutatja, hogy mennyi idő kell még ahhoz, hogy teljesen regenerálódjon, és készen álljon a következő kemény edzésre (*Regenerálódási idő, 75. oldal*).

## Edzettségi szint

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés milyen hatással van edzettségi szintjére és teljesítményére. Edzettségi állapota az VO2 max. értékben, aktuális terhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért HRV állapotán alapul. Az edzési állapotát felhasználhatja jövőbeli edzések megtervezéséhez és az edzettségi szint továbbjavításához.

**Nincs állapot:** ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni az edzési állapotát, két héten keresztül több tevékenységet kell rögzítenie, amely során futás vagy kerékpározás közben mérnie kell a VO2 max. eredményeket is.

**Edzés csökkentése:** szünetet tartott a tréning során, vagy a szokásosnál sokkal kevesebbet edz az utóbbi héten vagy hosszabb ideje. Az edzés csökkentése azt jelenti, hogy nem tudja fenntartani edzettségi szintjét. A fejlődés érdekében növelje az edzésterhelést.

**Visszaállítás:** a kisebb edzésterhelés lehetővé teszi, hogy teste regenerálódhasson, amely elengedhetetlen a hosszabb ideig elhúzódó, megerőltető edzési időszakok során. Ha készen áll, visszatérhet a nagyobb edzésterheléshez.

**Fenntartás:** jelenlegi edzésterhelése elegendő az edzettségi szint fenntartásához. A további fejlődés érdekében tegye változatosabbá az edzéseket, vagy növelje az edzések számát.

**Eredményes:** az aktuális edzésterhelés megfelelő irányba mozdítja az Ön edzettségi szintjét és teljesítményét. Edzései során mindenképpen ütemezzen be pihenőidőszakokat az edzettségi szint fenntartásához.

**Csúcs:** ideális versenyállapotban van. A mostanában csökkentett edzésterhelésnek köszönhetően a teste teljesen fel tud épülni, és ellensúlyozhatja a korábbi edzést. Tervezzen előre, mert ezt a csúcállapotot csak rövid ideig lehet fenntartani.

**Túlterhelés:** edzésterhelése rendkívül magas, és a kívánttal ellenkező hatással jár. Testének pihenésre van szüksége. Szánjon időt a regenerálódásra könnyebb edzések beütemezésével.

**Eredménytelen:** edzésterhelése megfelelő szintű, azonban állóképessége csökkenést mutat. Próbáljon a pihenésre, a táplálkozásra és a stresszkezelésre fókuszálni.

**Megerőltetett:** nincs egyensúlyban a regenerálódás és az edzésterhelés. Ez normális jelenségnek számít egy kemény edzés vagy egy nagyobb esemény után. Előfordulhat, hogy teste nehezen regenerálódik, ezért figyeljen oda általános egészségi állapotára.



## Tippek az edzettségi állapot lekéréséhez

Az edzettségi állapot funkció az edzettségi szint frissített értékeléseitől függ, beleértve a hetente elvégzett legalább egy VO2 max. mérést is (*A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal*). A beltéri futási tevékenységek nem generálnak VO2 max. becsült értéket, azért, hogy megmaradjon az edzettségi szint alakulásának pontossága. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét (*Tevékenységbeállítások, 47. oldal*).

Az edzettségi állapot funkció lehető legjobb kihasználásához próbálja ki az alábbi tippeket.

- Hetente legalább egyszer, teljesítménymérővel felszerelve fusson vagy kerékpározzon a szabadban, és legalább 10 percen keresztül érjen el a maximális pulzusszáma 70%-ánál magasabb pulzusszámot. Az óra egy-két hétig történő használata után az edzettségi állapota elvileg rendelkezésre fog állni.
- Rögzítse összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőkészülékén, hogy órája többet tudjon meg teljesítményéről (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 101. oldal*).
- Viselje a karóráat folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész legyen HRV-állapota. Az érvényes HRV-állapot segíthet fenntartani egy indokolt edzettségi állapotot, ha nincs olyan sok tevékenysége VO2 max.-mérésekkel.

## Aktuális terhelés

Az aktuális terhelés az elmúlt néhány nap során az edzés utáni oxigénfelvétel (EPOC) súlyozott összege. A mérő jelzi, hogy az aktuális terhelés alacsony, optimális, magas vagy nagyon magas-e. Az optimális tartomány az Ön egyéni edzettségi szintjén és edzési előzményein alapul. A tartomány az edzési idő és az intenzitás növekedésével vagy csökkenésével változik.

### Az edzésterhelés súlypontja

A teljesítmény és az edzettségi előnyök maximalizálása érdekében az edzést három kategóriára kell osztani: alacsony intenzitású aerob edzés, magas intenzitású aerob edzés és anaerob edzés. Az edzésterhelési súlypont megmutatja, hogy az edzés hogyan oszlik meg az egyes kategóriák között, és edzési célokat kínál. Az edzésterhelési súlypont legalább 7 nap edzést igényel annak meghatározásához, hogy az edzésterhelés alacsony, optimális vagy magas-e. 4 hetes edzési előzmény után az edzésterhelés becsült szintjével kapcsolatban részletesebb célinformációk fognak rendelkezésre állni, amelyek segítenek megteremteni az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

**Célok alatt:** edzésterhelése minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimális értéknél. Próbálja meg növelni az edzések időtartamát vagy gyakoriságát.

**Alacsony intenzitású aerob edzésterhelés hiánya:** próbáljon meg több alacsony intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy a magasabb intenzitású tevékenységek után regenerálódhasson és fenntartsa az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

**Magas intenzitású aerob edzésterhelés hiánya:** próbáljon meg több magas intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel javíthassa a tejsavküszöbét és a VO2 max értékét.

**Anaerob edzésterhelés hiánya:** próbáljon meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel növelhesse a sebességét és anaerob kapacitását.

**Közepes:** az edzésterhelés kiegyensúlyozott, és az edzés során annak minden előnye biztosított.

**Alacsony intenzitású aerob fókusz:** edzésterhelése többnyire alacsony intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ez szilárd alapot biztosít, és felkészíti Önt intenzívebb edzések hozzáadására.


**Magas intenzitású aerob fókusz:** edzésterhelése többnyire magas intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ezek a tevékenységek elősegíti a tejsavküszöb, a VO2 max. érték és az állóképesség javulását.

**Anaerob fókusz:** edzésterhelése többnyire intenzív tevékenységekből áll. Ez a terhelésfókusz az edzettségi előnyök gyors gyarapodásához vezet, azonban szükséges, hogy az egyensúly megteremtése érdekében alacsony intenzitású tevékenységeket is végezzen.

**Célok felett:** edzésterhelése nagyobb az optimálisnál, ezért fontolja meg az edzések időtartamának és gyakoriságának csökkentését.

## Terhelési arány

A terhelési arány a rövid távú edzésterhelés és a hosszú távú edzésterhelés aránya. Ez az edzésterhelés változásainak nyomon követéséhez hasznos.

Állapot	Érték	Leírás
Nincs állapot	Nincs	A terhelési arány kéthetes edzés után látható.
<b>Alacsony</b>	Kisebb mint 0,8	A rövid távú edzésterhelés kisebb, mint a hosszú távú edzésterhelés.
<b>Optimális</b> 	0,8–1,4	A rövid és hosszú távú edzésterhelés kiegyensúlyozott. Az optimális tartomány az Ön egyéni edzettségi szintjén és edzési előzményein alapul.
<b>Magas</b>	1,5–1,9	A rövid távú edzésterhelés nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelés.
<b>Nagyon magas</b>	2,0 vagy magasabb	A rövid távú edzésterhelés jelentősen nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelés.

## Az edzési hatásról

Az edzési hatás funkció méri a tevékenység hatását az aerob és az anaerob egészségre. Az edzési hatás a tevékenység során halmozódik fel. A tevékenység előrehaladtával az edzési hatás értéke növekszik. Az edzési hatást a felhasználói profiladatok és az edzési előzmények, valamint a pulzusszám, az időtartam és a tevékenység intenzitása határozza meg. Hét különböző edzési hatás címke létezik, amelyek leírják a tevékenység elsődleges előnyeit. Minden címke színkóddal van ellátva, és megfelel az edzésterhelés fókuszának (*Az edzésterhelés súlypontja, 73. oldal*). Minden visszajelzési kifejezésnek, például a „VO2 max. értékre gyakorolt jelentős hatás” kifejezésnek van egy megfelelő leírása a Garmin Connect tevékenység részletes leírásában.

Az aerob edzési hatás funkció a pulzusszám alapján méri az elvégzett edzés aerob edzettségére gyakorolt hatását, és jelzi, hogy az edzés szinten tartó vagy javító hatással volt-e edzettségére. A testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztást (EPOC) a rendszer egy sor olyan értékre képezte le, amely figyelembe veszi az Ön edzettségi szintjét és edzési szokásait. Az állandó közepes erőfeszítéssel végzett edzések, valamint a hosszabb ideig tartó intervallumok (több mint 180 mp) beiktatásával végzett edzés jótékony hatással van az aerob metabolizmusra, ezáltal jobb aerob edzési hatást eredményez.

Az anaerob edzési hatás a pulzus és a sebesség (vagy erő) alapján határozza meg azt, hogy az edzés hogyan hat a teljesítményére a nagyon nagy intenzitású edzés során. A kapott érték az EPOC anaerob hozzájárulásán és a tevékenység típusán alapul. Az ismételt, 10-120 másodperces magas intenzitású intervallumok kifejezetten jó hatással vannak az anaerob képességekre, és nagyobb anaerob edzési hatást eredményeznek.

Az Aerob edzési hatás és az Anaerob edzési hatás adatmezőként hozzáadható az egyik edzési képernyőhöz, hogy nyomon követhesse az adatokat a tevékenység során.

Edzési hatás	Aerob nyereség	Anaerob nyereség
0,0 és 0,9 között	Nincs nyereség.	Nincs nyereség.
1,0 és 1,9 között	Csekély nyereség.	Csekély nyereség.
2,0 és 2,9 között	Fenntartja az aerob edzettséget.	Fenntartja az anaerob edzettséget.
3,0 és 3,9 között	Hatással van az aerob edzettségre.	Hatással van az anaerob edzettségre.
4,0 és 4,9 között	Aerob edzettségre gyakorolt jelentős hatás.	Anaerob edzettségre gyakorolt jelentős hatás.
5,0	Túlterhelő és potenciálisan káros, kellő regenerálódási idő nélkül.	Túlterhelő és potenciálisan káros, kellő regenerálódási idő nélkül.

A Training Effect technológiát a Firstbeat Analytics biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a [firstbeat.com](https://firstbeat.com) weboldalra.

## Regenerálódási idő

A Garminkészüléket csuklóalapú pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkaspulzusmérővel is használhatja, hogy lássa, mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és mikor áll készen a következő kemény edzésre.

**MEGJEGYZÉS:** a regenerálódási időre vonatkozó javaslat a VO2 max. becsült értékén alapul, és kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy a készülék megismerje a teljesítményét.

A regenerálódási idő közvetlenül egy tevékenység után jelenik meg. Az idő visszaszámlálása egészen addig tart, amíg optimális nem lesz az állapota ahhoz, hogy újabb kemény edzést próbáljon meg elvégezni. A készülék az alvás, a stressz, a pihenés és a testmozgás változásai alapján folyamatosan frissíti a regenerálódási időt.

## Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérővel edz, minden egyes tevékenység után ellenőrizheti regenerálódási pulzusát. A regenerálódási pulzus az edzés közben mért pulzus és az edzés befejezése után két perccel mért pulzus közötti különbség. Például egy általános futóedzés után megállítja a stoppert. A pulzusa 140 bpm. Két, tevékenység vagy levezetés nélkül töltött perc után a pulzusa 90 bpm. A regenerálódási pulzusa 50 bpm (140 mínusz 90). Néhány tanulmány szerint összefüggés van a regenerálódási pulzusszám és a kardiológiai egészség között. A nagyobb szám általában egészségesebb szívre utal.

**TIPP:** a legjobb eredmény érdekében ne mozogjon két percen keresztül, amíg az eszköz kiszámolja a regenerálódási pulzusértékét.

**MEGJEGYZÉS:** a regenerálódási pulzusszámot nem az alacsony intenzitású tevékenységek, például a jóga alapján számítja ki az alkalmazás.

## Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz

Az olyan környezeti tényezők, mint a magas hőmérséklet és a tengerszint feletti magasság hatással vannak az edzésre és a teljesítményre. A nagy magasságban végzett edzések például pozitív hatást gyakorolhatnak edzettségére, azonban ezen magasságokban a VO2 max. érték ideiglenes csökkenését tapasztalhatja. Az fénix óra a VO2 max. becsült értékének és az edzési állapotnak az akklimatizációs értesítéseit és korrekcióját mutatja, ha a hőmérséklet 22 °C (72 °F) felett van, és a tengerszint feletti magasság 800 m (2625 láb) felett van. A hőmérséklethez és magassághoz való akklimatizálódását az edzési állapot összefoglalóján követheti nyomon.



**MEGJEGYZÉS:** a hőmérséklet-akklimatizálódás funkció csak GPS-tevékenységek esetén áll rendelkezésre, és csak a csatlakoztatott telefon időjárásadatai szükségesek hozzá.

## Edzési állapot szüneteltetése és folytatása

Ha megsérült vagy beteg, szüneteltetheti az edzési állapotát. Ekkor továbbra is rögzíthet fitnesztevékenységeket, de az edzési állapota, az edzésterhelés fókusza, a regenerálódással kapcsolatos visszajelzés, valamint az edzésjavaslatok ilyenkor átmenetileg le vannak tiltva.



Ha készen áll a tréning újratekérésére, folytathatja edzési állapotát. A legjobb eredmények érdekében legalább heti egy VO2 max. mérés szükséges (*A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal*).

1 Ha szüneteltetni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:

- Az edzési állapot összefoglalójánál tartsa lenyomva a  ikont, és válassza az **Opciók > Edzési állapot szüneteltetése** lehetőséget.
- A Garmin Connect beállításokban válassza a következőket **Teljesítmény-statisztikák > Edzés állapota >  > Edzési állapot szüneteltetése**.

2 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

3 Ha folytatni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:






- Az edzési állapot összefoglalójánál tartsa lenyomva a  ikont, és válassza az **Opciók > Edzési állapot folytatása** lehetőséget.
- A Garmin Connect beállításokban válassza a **Teljesítmény-statisztikák > Edzés állapota >  > Edzési állapot folytatása** lehetőséget.

4 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

## Edzésre való felkészültség

Az edzésre való felkészültség egy pontszám és egy rövid üzenet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre az egyes napokon. A pontszám kiszámítása és frissítése a nap folyamán folyamatosan történik az alábbi tényezők alapján:

- Alvási pontszám (előző este)
- Regenerálódási idő
- HRV állapota
- Aktuális terhelés
- Alvási előzmények (előző 3 éjszaka)
- Stresszelőzmények (előző 3 nap)

Színzóna	Eredmény	Leírás
 Lila	95–100	Kiváló A lehető legjobb
 Kék	75–94	Magas Készen áll a kihívásokra
 Zöld	50–74	Közepes Felkészült
 Narancssárga	25–49	Alacsony Ideje lassítani
 Piros	1–24	Gyenge Hagyja, hogy szervezete regenerálódhasson

Az edzésre való felkészültségi trendek időalapú megtekintéséhez lépjen be Garmin Connect-fiókjába.

## Állóképességi pontszám







Az állóképességi pontszám segít értelmezni az általános állóképességet a pulzusszámadatokat tartalmazó összes rögzített tevékenység alapján. Megtekintheti az állóképességi pontszám javítására vonatkozó ajánlásokat, valamint idővel a pontszámához leginkább hozzájáruló sportágakat.

Színzóna	Leírás
 Rózsaszín	Elit
 Lila	Szuper
 Kék	Haladó
 Zöld	Jól edzett
 Sárga	Edzett
 Narancssárga	Középhaladó
 Piros	Hobbi

További információkért lásd a függelék (Állóképességi pontszám, 160. oldal).

## Hegymeneti pontszám


A hegymeneti pontszám segít megérteni, hogy jelenleg milyen teljesítményt nyújt hegyre felfelé menetben az edzési előzmények és a VO2 max. becsült értéke alapján. Az óra legalább 2%-os meredekségű hegymeneti szakaszokat érzékel a kültéri futás során. Megtekintheti hegymeneti állóképességét, hegymeneti erősségét és idővel a hegymeneti pontszámában bekövetkező változásokat.

Színzóna	Eredmény	Leírás
 Rózsaszín	95–100	Elit
 Lila	85 – 94	Haladó
 Kék	70 – 84	Tapasztalt
 Zöld	50 – 69	Edzett
 Narancssárga	25–49	Kihívást jelentő
 Piros	1–24	Hobbi

## Kerékpározási képesség megtekintése


Kerékpározási képességének megtekintése előtt rendelkeznie kell 7 napos tréning előzményekkel, VO2 max. adatokkal a felhasználói profiljában (*A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal*) és teljesítménygörbe adatokkal egy párosított teljesítményérzékelőből (*A teljesítménygörbe megtekintése, 71. oldal*).

A kerékpározási képesség az Ön teljesítményének mérése három kategóriában: aerob állóképesség, aerob kapacitás és anaerob kapacitás. A kerékpározási képesség magában foglalja az aktuális kerékpárostípust, például hegymenetes. A felhasználói profiljában megadott adatok, például a testsúly, szintén segítenek meghatározni az Ön kerékpárostípusát (*A felhasználói profil beállítása, 127. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot a kerékpározási képesség megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal*).

- 2 Nyomja meg a  gombot az aktuális kerékpárostípus megtekintéséhez.

- 3 Nyomja meg a  gombot a kerékpározási képesség részletes elemzésének megtekintéséhez (választható).

## Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeseeményt ad hozzá Garmin Connect naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával (*Összefoglalók, 58. oldal*). Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. A karóra mutatja, hogy mennyi idő van hátra az eseményig, célidőig vagy a becsült befejezési időig (csak futóesemények esetén), valamint az időjárás információkat is mutat.


**MEGJEGYZÉS:** a helyszínrre és a dátumra vonatkozó korábbi időjárás adatok azonnal elérhetők. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Ha egynél több versenyeseeményt ad hozzá, a rendszer megkéri, hogy válassza ki az elsődleges eseményt.

Attól függően, hogy rendelkezésre állnak-e az esemény pályájának adatai, megtekintheti a magassági adatokat, a pálya térképét, és PacePro tervet adhat hozzá (*PacePro™ tréning, 32. oldal*).

## Edzés versenyeseeményre





Órája napi edzéseket tud javasolni a futási vagy kerékpározási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei (*A VO2 max. becsült értékekről, 65. oldal*).

- 1 Telefonján vagy számítógépén nyissa meg a Garmin Connect naptárat.
- 2 Válassza ki az esemény napját, és adja hozzá a versenyeseeményt.  
Kereshet közelben lévő eseményt, vagy létrehozhat saját eseményt.
- 3 Adja meg az esemény részleteit, és ha elérhető, adja hozzá a pályát.
- 4 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.
- 5 A karórán görgessen az elsődleges esemény összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseeményhez való visszaszámlálást.
- 6 A számlapon nyomja meg a  gombot, majd válasszon ki egy futási vagy kerékpározási tevékenységet.





**MEGJEGYZÉS:** ha legalább egy szabadtéri futást végzett pulzusadatokkal vagy egy túrát pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, napi javasolt edzések jelennek meg a karórán.

## Részvény hozzáadása

Mielőtt testreszabná a részvénylistát, hozzá kell adnia a részvény-összefoglalót az összefoglalók listájához ([Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal](#)).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot a részvény-összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza a **Szerkesztés > Hozzáadás** lehetőséget.
- 4 Adja meg a hozzáadni kívánt részvényt kibocsátó vállalat nevét vagy tőzsdei szimbólumát, majd nyomja meg a  ikont.  
A karóra megjeleníti a keresési eredményeket.
- 5 Válassza ki a részvényt, amelyet hozzá szeretne adni.  
További részletekért válassza ki a részvényt.
- 6 **TIPP:** a részvények megjelenítéséhez az összefoglalók listáján nyomja meg a  gombot, és válassza a Beállítás kedvencként lehetőséget.





## Időjárási helyek hozzáadása

- 1 Nyomja meg a számlapon a  az időjárási összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  az elsődleges képernyőn.
- 4 Válassza a **Hely hozzáadása** lehetőséget, és keressen egy helyet.
- 5 Ha szükséges, ismételje meg a 3. és a 4. lépést további helyek hozzáadásához.
- 6 Nyomja meg a  lehetőséget, és válasszon egy helyet az adott hely időjárásának megjelenítéséhez.

## A Jetlag tanácsadó használata

A Jetlag tanácsadó összefoglaló használata előtt meg kell terveznie egy utazást a Garmin Connect alkalmazásban ([Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban, 79. oldal](#)).

Utazás közben használhatja a Jetlag tanácsadó összefoglalót, hogy lássa, hogyan viszonyul belső órája a helyi időhöz, és hogy útmutatást kapjon a jetlag hatásainak mérsékléséhez.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot a **Jetlag tanácsadó** összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  gombot, hogy lássa, hogyan viszonyul belső órája a helyi időhöz, valamint jetlagje általános szintjének megtekintéséhez.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A jetlagje szintjével kapcsolatos tájékoztató üzenet megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
  - A jetlag tüneteinek mérsékléséhez javasolt tevékenységek időrendjét a  gomb megnyomásával tekintheti meg.

## Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban




- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** elemet.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Jetlag tanácsadó > Utazás részleteinek megadása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

# Órák

## Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján tartsa nyomva a  lehetőséget.
- Az óra számlapján nyomja meg a  elemet.
- Tartsa nyomva a  lehetőséget.




2 Válassza az **Órák** > **Riasztások** elemet.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Riasztás első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adjon meg egy riasztási időt.
- További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget, és adjon meg egy riasztási időt.

## Riasztás szerkesztése

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámplapon tartsa lenyomva a  lehetőséget.
- Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva a  lehetőséget.

2 Válassza az **Órák** > **Riasztások** elemet.

3 Válasszon ki egy riasztást.




4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
- A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
- A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.
- A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
- A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.











## A visszaszámláló időzítő használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot.
- A számlapon nyomja le a  gombot.
- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot.




2 Válassza az **Órák > Időzítők** lehetőséget.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- 3
- A visszaszámláló időzítőjének első alkalommal történő beállításához írja be az időt az érintőképernyő vagy a  és a  gombok segítségével.
  - Ha mentés nélkül szeretne visszaszámláló időzítőt beállítani, válassza a **Gyorsidőzítő** lehetőséget, majd adja meg az időt.
  - Új visszaszámláló időzítő beállításához és eltárolásához válassza a **Szerkesztés > Visszasz. hozzáa.** lehetőséget, és adja meg az időt.
  - Eltárolt visszaszámláló időzítő beállításához válassza ki az eltárolt időzítőt.
- 4 Az időzítő indításához nyomja meg a  gombot.
- 5 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
- Az időzítő leállításához válassza a  lehetőséget.
  - Az időzítő újraindításához válassza az  lehetőséget.
  - Az időzítő eltárolásához válassza a  > **Időzítő mentése** lehetőséget.
  - Az időzítő automatikus újraindításához annak lejáta után válassza a  > **Autom újraindítás** lehetőséget.
  - Az időzítővel kapcsolatos értesítés testreszabásához válassza a  > **Hang és rezgés** lehetőséget.

## Visszaszámláló időzítő törlése

1 Válasszon ki egy lehetőséget:






- Az óraszámplapon tartsa lenyomva a  lehetőséget.
- Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva a  lehetőséget.

2 Válassza ki az **Órák > Időzítők > Szerkesztés** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy időzítőt.








4 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

## A stopper használata

- Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az óraszámplapon tartsa nyomva a  lehetőséget.
  - Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget.
  - Tartsa nyomva a  lehetőséget.
- Válassza az **Órák > Stopper** elemet.
- Nyomja meg a  lehetőséget az időzítő elindításához.
- Nyomja meg a  lehetőséget a köridő mérésének újratekintéséhez ①.






A stopper által mért összió ② továbbra is fut.

- Nyomja meg a  lehetőséget mindkét időzítő leállításához.
- Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Mindkét időzítő visszaállításához nyomja meg a  lehetőséget.
  - A stopper által mért idő tevékenységként való elmentéséhez nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Tevékenység mentése** lehetőséget.
  - Az időzítők nullázásához és a stopperből való kilépéshez nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Kész** elemet.
  - A köridőmérő áttekintéséhez nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki az **Megtekintés** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** az **Megtekintés** opció csak akkor jelenik meg, ha több kört futott le.
  - Ha az időzítők nullázása nélkül szeretne visszatérni a karóra számplájához, nyomja meg a  elemet, majd válassza az **Ugrás a számlaphoz** elemet.
  - A körök rögzítésének be- vagy kikapcsolásához nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Kör gomb** elemet.

## Változó időzónák hozzáadása




Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján tartsa nyomva a  lehetőséget.
- Az óra számlapján nyomja meg a  elemet.
- Tartsa nyomva a  lehetőséget.

**TIPP:** az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal](#)).




2 Válassza az **Órák > Más időzónák > Hozzáadás**.

3 Nyomja meg a  elemet vagy a  elemet egy terület kiemeléséhez, és nyomja meg a  lehetőséget a kiválasztáshoz.

4 Válasszon egy időzónát!

## Másik időzóna szerkesztése


1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot.
- A számlapon nyomja le a  gombot.
- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot.

**TIPP:** emellett az összefoglalók listáján az alternatív időzónáit is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal](#)).

2 Válassza az **Órák > Más időzónák**.

3 Válasszon egy időzónát!




4 Nyomja meg a  gombot.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az összefoglalók listájában megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget.
- Ha egyedi nevet szeretne adni az időzónának, válassza az **Átnevezés** lehetőséget.
- Ha egyedi rövidítést szeretne adni az időzónának, válassza a **Rövidít** lehetőséget.
- Az időzóna módosításához válassza a **Zóna váltása** lehetőséget.
- Az időzóna törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Visszaszámláló esemény hozzáadása

1 Válasszon egy lehetőséget:

- A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- A számlapon nyomja meg a  gombot.
- Tartsa nyomva a  gombot.

**TIPP:** a visszaszámláló eseményeit az összefoglalók listájában is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal](#)).

2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálások > Hozzáadás** lehetőséget.

3 Írjon be egy nevet.

4 Válassza ki az évet, a hónapot és a napot.




5 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza az **Egész nap** lehetőséget.
- Válassza a **Konkrét idő** elemet, és adjon meg egy időpontot.

6 Válasszon egy ikont.

## Visszaszámlálási esemény szerkesztése


1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A számlapon nyomja meg és tartsa lenyomva a  gombot.
- A számlapon nyomja meg a  gombot.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a  gombot.

**TIPP:** a visszaszámlálási eseményeket az összefoglalók listájában is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal](#)).

2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálások** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.

4 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget, hogy a visszaszámlálási esemény megjelenjen az összefoglalók listáján (opcionális).

5 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Visszaszámlálás szerkesztése** lehetőséget.

6 Válassza ki a szerkeszteni kívánt lehetőséget:

- Az esemény átnevezéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
- A dátum módosításához válassza a **Dátum** lehetőséget.
- Az idő módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
- Az esemény típusának módosításához válassza a **Típus** lehetőséget.
- Ha rövidített nevet szeretne hozzáadni az eseményhez, válassza a **Rövidítés** lehetőséget.
- Az esemény helyének hozzáadásához válassza a **Hely** lehetőséget.
- Eseményemlékeztető hozzáadásához válassza az **Emlékeztetők** lehetőséget.
- Az esemény évenkénti ismétléséhez válassza az **Ismétlés évente** lehetőséget.
- Az esemény eltávolításához válassza a **Visszaszámlálás törlése** lehetőséget.

## naplók






Az előzmények közé tartozik az idő, a távolság, a kalóriák, az átlagos tempó vagy sebesség, a köradatok és az opcionális érzékelő adatok.

**MEGJEGYZÉS:** amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.

## Az előzmények használata

Az előzmények mentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összesítéseket tartalmaznak.

Az órán az előzmények összefoglaló gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz ([Összefoglalók, 58. oldal](#)).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.  
Megjelenik a legutóbbi tevékenységeinek oszlopdiagramja.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az oszlopdiagram időintervallumának módosításához nyomja meg a  gombot, és válassza a **Grafikonopciók** lehetőséget.
  - A sportágankénti személyes rekordjainak megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget ([Személyes rekordok, 85. oldal](#)).
  - A heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, és válassza az **Összesítések** ([Adatok összesítésének megtekintése, 86. oldal](#)) lehetőséget.
  - A tevékenységelőzmények megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy tevékenységet.

## Multisport előzmények



A készülék tárolja a tevékenység általános multisport összefoglalóját, beleértve a teljes távolságot, az időt, a kalóriákat és az opcionális tartozékok adatait. A készülék emellett elkülöníti az egyes sportszegmensek tevékenységadatait és a váltásokat, így összehasonlíthatja a hasonló edzés-tevékenységeket, és nyomon követheti, hogy milyen gyorsan halad a váltások során. A váltási előzmények közé tartozik a távolság, az idő, az átlagsebesség és a kalóriák.

## Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a néhány tipikus versenytávon elért legjobb idő, a főbb mozgások legnagyobb erő kifejtéssel járó tevékenységeihez tartozó súlyok, valamint a leghosszabb futás, kerékpározás vagy úszás.




**MEGJEGYZÉS:** a kerékpározás esetében a személyes rekordok közé tartozik a legnagyobb emelkedő és a legnagyobb erő kifejtés (szükséges erő/méter).

## A személyes rekordjainak megtekintése

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy sportágot.
- 5 Válasszon ki egy rekordot.
- 6 Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.





## Személyes rekord visszaállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy sportágat.
- 5 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
- 6 Válassza az **Előző** >  lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.



## Személyes rekordok törlése

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy sportágat.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy rekord törléséhez válassza ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése** >  elemet.
  - A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése** >  elemet.

**MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

## Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza az **Összesítések** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget a heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez.

## Értesítések és riasztások beállításai

Az óralapon tartsa lenyomva a , és válassza ki az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** lehetőséget.

**Intelligens értesítések:** testreszabja az óráján megjelenő intelligens értesítéseket (*Telefonos értesítések engedélyezése, 96. oldal*).


**Egészség és jólét:** testreszabja az óráján megjelenő egészségügyi és wellness-riasztásokat (*Egészség- és wellnessriasztások, 87. oldal*).

**Reggeli jelentés:** megjeleníti a reggeli jelentést és testreszabja a jelentésben szereplő adatokat (*A reggeli jelentés testreszabása, 87. oldal*).

**Rendszerfigyelmeztetések:** idő beállítása (*Időriasztások beállítása, 88. oldal*), barométer (*Viharriasztás beállítása, 88. oldal*), vagy telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások (*Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása, 88. oldal*).

**Értesítési központ:** az értesítési központ engedélyezése az új értesítések megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése, 97. oldal*).

## Egészség- és wellnessriasztások

A számlapon tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Értésítések és riasztások > Egészség és jólét** lehetőséget.

**Napi összesítés:** megjeleníti a Body Battery napi összesítést néhány órával az alvási időszak kezdete előtt. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét (*Body Battery, 63. oldal*).

**Stresszriasztások:** értesítést küld, ha a stresszes időszakok csökkentették a Body Battery-értéket.

**Pihenési riasztás:** értesíti Önt a pihentető időszakot követően és annak a Body Battery-értékre gyakorolt hatásáról.

**Rendell. pulzussz. riasztás:** értesítést jelenít meg, amikor a pulzusa a célérték fölé emelkedik vagy az alá csökken (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 87. oldal*).

**Jetlag tanácsadó:** tanácsokat ad az időeltolódás hatása által okozott tünetek kezeléséhez, például alvásra és testmozgásra vonatkozó ajánlásokat ad (*A Jetlag tanácsadó használata, 79. oldal*).

**Mozgásriasztás:** emlékeztet a folyamatos mozgásra (*A mozgásriasztás használata, 110. oldal*).


**Célriasztások:** értesítést jelenít meg, ha elérte a napi lépésszám célját, a teljesített szintek napi célját és a nagy intenzitású percek heti célját.

### Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

#### VIGYÁZAT!


Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értésítések és riasztások > Egészség és jólét > Rendell. pulzussz. riasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.


Minden alkalommal, amikor a pulzusszám a küszöbérték alá vagy fölé megy, az óra rezegni kezd, és megjelenít egy üzenetet.

### Reggeli jelentés


Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Nyomja meg a  gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárás, az alvási adatok, az éjszakai pulzusszámváltozás állapotát és még számos más információt tartalmaz (*A reggeli jelentés testreszabása, 87. oldal*).

### A reggeli jelentés testreszabása

**MEGJEGYZÉS:** ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect-fiókjában szabhatja testre.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értésítések és riasztások > Reggeli jelentés** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
  - A reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
  - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget a reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.


## Időriasztások beállítása

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értésítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Idő** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
  - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges naplemente időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Naplementéig > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
  - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges napfelkelte időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Napkeltéig > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
  - Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránként > Bekapcsolás** lehetőséget.

## Viharriasztás beállítása

### FIGYELMEZTETÉS!

Ez a riasztás csak tájékoztató jellegű, és nem alkalmas az időjárási változások elsődleges forrásként való nyomon követésére. Az Ön felelőssége áttekinteni az időjárás-jelentéseket és időjárási körülményeket, figyelni a környezetére, és a józan ítélőképességére hagyatkozni, különösen szélsőséges időjárási körülmények között. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.


- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értésítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Barométer > Viharriasztás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A riasztás be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
  - Válassza a **Iránytű-kalibrálás** lehetőséget a viharriasztást kiváltó légköri nyomás változásának frissítéséhez.

## Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása

Beállíthatja, hogy az óra riasztást küldjön, amikor a párosított telefonnal való, Bluetooth technológián keresztüli kapcsolat létrejön vagy bontásra kerül.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások > Értésítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Telefon**.

## Hang és rezgés beállításai


Az óraszámplapon nyomja meg a  gombot, és válassza ki az **Órabeállítások > Hang és rezgés** lehetőséget.

**Gombhangok:** hangot játszik le, ha megnyom egy gombot.

**Rezgés:** a riasztásokhoz és gombok megnyomásához állít be rezgést.



## Kijelző és fényerő beállításai

Az óraszámplapon tartsa nyomva a  gombot, majd válassza ki az **Órabeállítások > Kijelző & Fényerő** lehetőséget.

**Fényerő:** beállítja a képernyő fényerejének szintjét.

**Mindig aktív képernyő:** sets the watch face data to remain visible and turn down the brightness and background. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét ([Tudnivalók az AMOLED kijelzőről, 136. oldal](#)).

**Felirat méret:** beállítja a képernyő szövegének méretét.

**Vöröseltolódás:** válassza a Vöröseltolódás lehetőséget a képernyő színeinek vörössé, zöldessé vagy narancssárgássá tételéhez, hogy gyenge fényviszonyok mellett is használhassa az órát, így megőrizve az éjszakai látását.

**Kézmozdulat:** bekapcsolja a képernyőt, ha meg szeretné nézni a csuklóján levő óra számlapját.

**Időkorlát:** beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

**Érintés:** engedélyezi az érintőképernyőt. A Csak térkép kiválasztásával engedélyezi, hogy az érintőképernyő csak a térkép előhívásakor kapcsoljon be.

**Képernyőzár:** lezárja az érintőképernyőt, miután a képernyő kikapcsolt. Ha engedélyezve van ez a beállítás, az érintőképernyőt ujjának lefelé húzásával oldhatja fel.

## Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetőek el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefontal ([A telefon párosítása, 96. oldal](#)). További funkciók is rendelkezésre állnak, ha az órát Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 98. oldal](#)).

## Érzékelők és tartozékok

Az fénix karóra több belső érzékelővel is rendelkezik, emellett további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat a tevékenységeihez.

## Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+ vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal](#)). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket ([Az adatképernyők testreszabása, 45. oldal](#)). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) adott érzékelőről szóló oldalára.

Érzékelő típusa	Leírás
Ütőérzékelők	A Approach golfütő-érzékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, többek között az ütés helyét, távolságát és az ütő típusát is.
DogTrack	Lehetővé teszi adatok fogadását egy kompatibilis kézi kutyanyomkövető eszközzel.
eBike	Óráját eBike kerékpárral használva kerékpáradatokat tekinthet meg, például az akkumulátorral és a hatótávolsággal kapcsolatos információkat kerékpározás közben.
Bővített kijelző	A Bővített kijelző üzemmód használatával kompatibilis fénix órája adatképernyőit megjelenítheti egy Edge® kerékpár-komputeren kerékpározás vagy triatlon közben.
KÜLSŐ PULZUS	Használhat külső érzékelőt, például HRM-Pro sorozatú vagy HRM-Fit™ szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során. Egyes pulzuszórák adatok tárolására is képesek, így futásadatokat megjelenítése is lehetséges velük ( <i>Futási dinamika, 93. oldal</i> ) ( <i>Futási teljesítmény, 94. oldal</i> ).
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
Fejhallgató	Bluetooth-fejhallgatóval hallgathatja a <i>Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 126. oldal</i> .
inReach	Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését fénix órájával.
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást.
Teljesítmény	A Rally™ vagy a Vector™ teljesítménymérő kerékpárpedálok segítségével megtekintheti óráján a teljesítményadatokat. A teljesítményszónákat beállíthatja úgy, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek ( <i>A teljesítményszónák beállítása, 129. oldal</i> ), vagy tartományriasztásokat is használhat, hogy értesítést kapjon arról, ha elér egy meghatározott teljesítményszónát ( <i>Riasztás beállítása, 50. oldal</i> ).
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. Egy Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben ( <i>A Varia kameravezérlés használata, 95. oldal</i> ).
Távolságmérő	Kompatibilis lézeres távolságmérő használatával megnézheti golfozás közben a zászlótól való távolságát.
RD Pod	A(z) Running Dynamics Pod használatával futási dinamikával kapcsolatos adatokat rögzíthet, és az óráján megtekintheti azokat ( <i>Futási dinamika, 93. oldal</i> ).
Váltás	Az elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. Az fénix óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, ha az érzékelő beállítási módban van.
Shimano Di2	A(z) Shimano® Di2™ elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. Az fénix óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, ha az érzékelő beállítási módban van.
Okos edző-eszköz	Az órát okos szobakerékpár-edzőeszközzel is használhatja, hogy szimulálja az ellenállást útvonal követése, kerékpározás vagy edzés során ( <i>Beltéri edzőeszköz használata, 37. oldal</i> ).
Sebesség/pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét ( <i>Kerékméret és kerület, 161. oldal</i> ).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatokat megbízható forrásaként tud szolgáltatni.

Érzékelő típusa	Leírás
Vontatómotor	A készüléket távvezérlőként használhatja Garmin vontatómotorjához ( <a href="#">Az óra párosítása vontatómotorral, 15. oldal</a> ).
XERO lézerhelyzetek	Megtekintheti és megoszthatja a(z) Xero készülék lézeres helyadatait ( <a href="#">Xero lézeres helymeghatározási beállítások, 95. oldal</a> ).


## Vezeték nélküli érzékelők párosítása

A párosítás előtt fel kell helyeznie a szívritmusmonitort vagy telepítenie kell az érzékelőt.

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. Ha az érzékelő az ANT+ és a Bluetooth technológiát is képes kezelni, a Garmin azt javasolja, hogy az ANT+ technológiát használja. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

- 1 Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

**MEGJEGYZÉS:** párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.

- 2 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.

- 3 Válassza ki az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.

**TIPP:** ha egy tevékenységet az Automatikus észlelés opció engedélyezése mellett indít el, az óra automatikusan megkeresi a közelben lévő érzékelőket, és megkérdezi, hogy szeretné-e őket párosítani.

- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Keresés az összes közt** lehetőséget.
- Válassza ki az érzékelője típusát.

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelő adatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 45. oldal](#)).

## Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

A HRM-Fit és HRM-Pro sorozatok tartozékai a felhasználói profil és az érzékelő által minden egyes lépésnél mért mozgás alapján kiszámítják a futási tempót és a távolságot. A pulzusmérő akkor adja meg a futási tempót és a távolságot, ha a GPS nem érhető el, például futópadon végzett futás közben. Az ANT+ technológia segítségével csatlakoztatott kompatibilis fénix óráján megtekintheti a futási tempót és a távolságot. Ezeket a harmadik felektől származó kompatibilis alkalmazásokban is megtekintheti, ha Bluetooth technológiával vannak csatlakoztatva.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

**Automatikus kalibrálás:** a karóra alapértelmezett beállítása az **Auto kalibrálás**. A pulzusmérő tartozék minden alkalommal kalibrációt végez, amikor a szabadban fut, és csatlakoztatva van kompatibilis fénix órájához.

**MEGJEGYZÉS:** az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységi profiloknál ([Tipppek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 93. oldal](#)).

**Manuális kalibrálás:** kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 31. oldal](#)).

## Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a fēnix karóra szoftverét ([Termékfrissítések, 139. oldal](#)).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Auto kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+ kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 31. oldal](#)).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** megpróbálhatja kikapcsolni az **Auto kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 31. oldal](#)).

## Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést ad a futási stílusáról. A fēnix óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Mind a hat futási mérőszámához párosítania kell fēnix óráját HRM-Fit, HRM-Pro sorozatú tartozékával vagy más, a törzs mozgását mérő futásdinamikai tartozékkal. További információkért látogasson el a [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) weboldalra.

Metrikus	Érzékelő típusa	Leírás
Lépésütem	Óra vagy kompatibilis tartozék	A lépésszám a lépések száma percenként. A teljes lépésszámot jeleníti meg (bal és jobb összesen).
Függőleges oszcilláció	Óra vagy kompatibilis tartozék	A függőleges oszcilláció azt mutatja meg, hogy futás közben mennyire lendül ki függőleges irányban. A felsőtest függőleges mozgását jeleníti meg centiméterekben.
Talajérintési idő	Óra vagy kompatibilis tartozék	A talajérintési idő az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt. Mértékegysége az ezredmásodperc. <b>MEGJEGYZÉS:</b> a talajérintési idő és egyensúly gyaloglás közben nem áll rendelkezésre.
Talajérintési időegyensúly	Csak kompatibilis tartozékok	A talajérintési időegyensúly a futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutatja. Ez egy százalékos érték. Például 53,2 százalék, jobbra vagy balra mutató nyíllal.
Lépéshossz	Óra vagy kompatibilis tartozék	A lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik.
Függőleges arány	Óra vagy kompatibilis tartozék	A függőleges arány a lépéshossz függőleges kilengésének arányát határozza meg. Ez egy százalékos érték. Az alacsonyabb érték rendszerint jobb futási stílust jelez.

## Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz

Ez a témakör a kompatibilis futásdinamikai tartozék használatával kapcsolatos tippeket tartalmazza. Ha a tartozék nem csatlakozik az órához, az óra automatikusan csuklóalapú futási dinamikára vált át.

- Ellenőrizze, hogy rendelkezik-e futásdinamikai tartozékkal, mint amilyen a HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozék.
- Párosítsa újra a futási dinamika tartozékot az órával az utasításoknak megfelelően.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékot használ, párosítsa órájával az ANT+ technológia használatával (és ne a Bluetooth technológia használatával).
- Ha a futási dinamika adatkijelzője csak nullákat mutat, ellenőrizze, hogy a tartozékot a megfelelő oldalán viseli-e.

**MEGJEGYZÉS:** a talajérintési idő és az egyensúly csak futás közben jelenik meg. Séta közben nem számítja ki a rendszer.

**NE FELEDJE:** a talajérintési idő egyensúly nem a csuklóalapú futási dinamika alapján kerül kiszámításra.


## Futási teljesítmény

A Garmin futási teljesítményt a mért futási dinamikai információk, a felhasználó testtömege, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki a rendszer. A teljesítménymérés megbecsüli, hogy a futó mekkora teljesítményt alkalmaz az útfelületen, és wattban jeleníti meg ezt az értéket. A futási teljesítmény mérési eszközként való használata egyes futóknak jobban megfelel, mint a tempó vagy a pulzusszám. A futási teljesítmény a pulzusszámnál érzékenyebb lehet az erőfeszítés szintjének jelzésére, és számításba veszi az emelkedőket, a lejtőket és a szelet, amit a tempó mérése viszont nem. További információkért látogasson el a [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) weboldalra.

A futási teljesítmény egy kompatibilis futási dinamika tartozékkal vagy az óra érzékelőivel mérhető. Testre szabhatja a futási teljesítmény adatmezőit a leadott teljesítmény megtekintéséhez és az edzés korrigálásához (*Adatmezők, 143. oldal*). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményszórárt (*Tevékenységriasztások, 49. oldal*).

A futási teljesítménytartományok hasonlóak a kerékpározási teljesítménytartományokhoz. A zónák értékei a nem, a súly és az átlagos képességek alapértelmezett értékein alapulnak, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat. (*A teljesítményzónák beállítása, 129. oldal*).

### A futási teljesítmény beállításai

Tartsa lenyomva a  gombot, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy futási tevékenységet, válassza a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Futási teljesítmény** lehetőséget.

**Állapot:** engedélyezi vagy letiltja a Garmin futási teljesítményadatok rögzítését. Ezt a beállítást akkor érdemes módosítani, ha inkább harmadik féltől származó futási teljesítményadatokat szeretne használni.

**Forrás:** lehetővé teszi, hogy kiválassza, melyik készüléket használja a futási teljesítményadatok rögzítésére. Az Intelligens mód opcióval automatikusan észleli és használja a futásdinamikai kiegészítőt, ha az rendelkezésre áll. Az óra csuklóalapú futási adatokat használ, ha egy kiegészítő sincs csatlakoztatva.




**Szél figyelembevétele:** engedélyezi vagy letiltja a széladatok használatát a futási teljesítmény kiszámításakor. A széladatok az óra által mért sebesség, haladási irány és barométeradatok, valamint a telefonon elérhető széladatok kombinációja.

## A Varia kameravezérlés használata

### ÉRTESÍTÉS

Egyes joghatóságok tilthatják vagy szabályozhatják a videó-, hang- vagy fényképrögzítést, illetve előírhatják, hogy minden félnek kötelező tudnia a rögzítés tényéről, és hozzá kell ahhoz járulnia. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes jogszabályt, szabályozást és az azon joghatóságokban hatályban lévő korlátozásokat, ahol az eszközt használni szeretné.

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal*).





- 1 Adja hozzá az **RCT kamera** összefoglalóját az órához (*Összefoglalók, 58. oldal*).
- 2 Az **RCT kamera** összefoglalóján válasszon ki egy lehetőséget:
  - A kamerabeállítások megtekintéséhez válassza a  ikont.
  - Fénykép készítéséhez válassza a  lehetőséget.
  - Klip mentéséhez válassza a  lehetőséget.

### inReach távirányító

Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését fénix órájával. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) weboldalra.


### inReach távirányító használata

Az inReach távirányító funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach összefoglalót az összefoglaló-készlethez (*Az összefoglaló testreszabása, 62. oldal*).

- 1 Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikációs készüléket.
- 2 Az fénix óra számlapján nyomja meg a  gombot az inReach-összefoglaló megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a  gombot az inReach műholdas kommunikációs készülék kereséséhez.
- 4 Nyomja meg a  gombot az inReach műholdas kommunikációs készülék párosításához.
- 5 Nyomja meg a  gombot, és válasszon egy lehetőséget:
  - SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS-jelzés kezdeményezése** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** az SOS funkciót csak valós vészhelyzet esetén használja.
  - Szöveges üzenet küldéséhez válassza az **Üzenetek > Új üzenet** lehetőséget, válassza ki az üzenet névjegyeit, írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyors szöveges üzenet opciót.
  - Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az **Előre beállított üzenet elküldése** lehetőséget, majd válassza ki az üzenetet a listából.
  - Az időzítő és a tevékenység közben megtett távolság megtekintéséhez válassza a **Követés** lehetőséget.

### Xero lézeres helymeghatározási beállítások

A lézeres helymeghatározás beállításainak testreszabása előtt párosítania kell egy kompatibilis Xero eszközt (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 92. oldal*).

A számlapon tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Érzékelők és tartozékok > XERO lézerhelyzetek > Lézerhelyzetek** lehetőséget.

**Tevékenység közben:** lehetővé teszi egy kompatibilis, párosított Xero eszköz lézeres helyadatainak megjelenítését egy tevékenység során.

**Megosztás mód:** megosztja a lézeres helymeghatározási adatokat nyilvánosan, vagy privát módon sugározza azokat.

## Telefoncsatlakoztatási funkciók




A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetők el a fēnix órájához, amikor a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt (*A telefon párosítása, 96. oldal*).

- A Garmin Connect, a Connect IQ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói (*Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 99. oldal*)
- Widgetek (*Összefoglalók, 58. oldal*)
- Vezérlőmenü funkciói (*Vezérlők, 54. oldal*)
- Biztonsági és nyomonkövetési funkciók (*Biztonsági és nyomon követési funkciók, 122. oldal*)
- Telefonos interakciók, például értesítések (*Telefonos értesítések engedélyezése, 96. oldal*)

### A telefon párosítása

Az óra kapcsolt funkcióinak használatához az órát közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítsa, és ne a telefon Bluetooth beállításain keresztül.


1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A kezdeti beállítás során az órán válassza a  ikont, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.
  - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, az óra számlapján tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon párosítása** lehetőséget.
  - Ha új telefont szeretne párosítani, az óra számlapján tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.
- 2 Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

### Telefonos értesítések engedélyezése

Testreszabhatja, hogy a párosított telefonról érkező értesítések hogyan szólaljanak meg és jelenjenek meg az óráján normál használat során.

**MEGJEGYZÉS:** az alvás közbeni értesítéseket vagy tevékenységeket a Fókusz módok lehetőségnél állíthatja be (*Fókusz üzemmódok, 104. oldal*).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Értesítések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A telefonos értesítések engedélyezéséhez válassza az **Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget.
  - A telefonhívásokról szóló értesítések engedélyezéséhez válassza a **Hívások** lehetőséget, majd válassza az állapot-, hang- és rezgésbeállításokat.
  - A szöveges üzenetekre vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza a **Szöveges üzenetek** lehetőséget, majd válassza az állapot-, hang- és rezgésbeállításokat.
  - A telefonalkalmazások értesítéseinek engedélyezéséhez válassza az **Alkalmazások** lehetőséget, majd az állapot-, hang- és rezgésbeállítások lehetőséget.
  - Ha szeretné elrejteni az értesítések részleteit, amíg nem hajt végre egy műveletet, válassza az **Adatvédelem** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
  - Ha meg szeretné változtatni, hogy az óra mennyi ideig jelenítse meg az értesítéseket, válassza az **Időkorlát** lehetőséget.
  - Ha aláírást szeretne hozzáadni az órájáról érkező szöveges üzenetek válaszaihoz, válassza az **Aláírás** lehetőséget.





**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak kompatibilis Android™ telefonokhoz érhető el.




## Értesítések megtekintése

A telefon értesítéseit több menüpontból is megtekintheti az óráján.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:



- A számlapon nyomja meg a  gombot az értesítési központ megtekintéséhez.
- A számlapon nyomja meg a  gombot az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- A számlapon nyomja meg a  gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítési alkalmazás megtekintéséhez.
- Tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítési beállítások megtekintéséhez.

2 Válasszon ki egy értesítést.

3 Nyomja meg a  gombot a további lehetőségek megtekintéséhez.

## Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a fénix óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a  ikont.  
**MEGJEGYZÉS:** a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.
- A hívás elutasításához válassza a  ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a **Válasz** elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.

**MEGJEGYZÉS:** szöveges üzenet küldéséhez Android technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth telefonhoz kell csatlakoznia.

## Szöveges üzenet megválaszolása


**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak kompatibilis Android telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést karórájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet. Az üzenetek testreszabását a Garmin Connect alkalmazásban végezheti el.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Ezekre a szöveges üzenetekre szokásos korlátozások, illetve a szolgáltatótól és az előfizetéstől függően díjak vonatkozhatnak. A szöveges üzenetekre vonatkozó korlátozásokkal és díjakkal kapcsolatos további információért vegye fel a kapcsolatot szolgáltatójával.

1 A számlapon nyomja meg a  gombot az értesítési központ megtekintéséhez.

2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.

3 Nyomja meg a  gombot.

4 Válassza a **Válasz** lehetőséget.

5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon SMS-üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

## Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a fénix órán megjelenő értesítéseket.



Válasszon ki egy lehetőséget:

- iPhone® használata esetén az iOS® értesítési beállításoknál határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg az órán.
- Android telefon használata esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások > Értesítések** lehetőséget.

## A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 57. oldal*).



- 1 Tartsa lenyomva az  ikont a vezérlőmenü megnyitásához.
- 2 Válassza ki a  ikont a(z) Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához fénix óráján.  
A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

## Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefonkeresési riasztások** lehetőséget.

## GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése

A fénix óra automatikusan tárolja a GPS-helyet, ha a párosított telefon GPS-tevékenység közben lecsatlakozik. Ez a funkció segíthet megtalálni a tevékenység közben elveszett telefont.

- 1 Indítson el egy GPS-tevékenységet.
- 2 Amikor a rendszer arra kéri, hogy navigáljon a készülék utolsó ismert helyére, válassza a  lehetőséget.
- 3 Navigáljon a helyszínhez a térképen (*Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre, 112. oldal*).
- 4 Nyomja meg a  gombot a helyre mutató iránytű megtekintéséhez (opcionális).
- 5 Ha az óra a telefon Bluetooth hatótávolságán belül van, a Bluetooth jelerősség megjelenik a képernyőn.  
A jelerősség egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.

## A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi

**Tevékenységek feltöltése Garmin Connect-fiókjába:** automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect-fiókjába, amint végez a tevékenység rögzítésével.

**Hangtartalom:** lehetővé teszi a külső szolgáltatóktól származó hangtartalmak szinkronizálását.

**Útvonalfrissítések:** lehetővé teszi a golfpálya-frissítések letöltését és telepítését.


**Térképletöltések:** lehetővé teszi a térképek letöltését és telepítését.

**Szoftverfrissítések:** letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

**Edzések és edzéstervek:** lehetővé teszi, hogy edzéseket és edzésterveket keressen és válasszon ki Garmin Connect-fiókjában. A következő alkalommal, amikor az óra Wi-Fi-kapcsolatot létesít, a fájlok átkerülnek az órára.

## Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz

A Garmin Connect-hálózathoz csatlakozás előtt csatlakoztassa karóráját az okostelefonon telepített Garmin Express™ alkalmazáshoz, vagy a számítógépen telepített Wi-Fi alkalmazáshoz.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Wi-Fi > Saját hálózatok > Hálózatok keresése** lehetőséget.  
A karóra megjeleníti a közeli Wi-Fi -hálózatok listáját.
- 3 Válasszon egy hálózatot.
- 4 Szükség szerint adjon meg egy jelszót a hálózathoz.

A karóra csatlakozik a hálózathoz, és a hálózat felkerül a mentett hálózatok listájára. A karóra automatikusan csatlakozni fog a hálózathoz, ha a közelébe kerül.

## Garmin Share



### ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor adatokat oszt meg másokkal. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg adatait, és hogy nyugodtan megoszthat-e információkat az adott személyekkel.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth technológia használatával vezeték nélkül oszthassa meg adatait más kompatibilis Garmin eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin eszközök egymás hatósugarán belül vannak, kiválaszthat mentett helyeket, útvonalakat és edzéseket, és azokat közvetlen, biztonságos, eszközök közötti kapcsolaton keresztül, telefon vagy Wi-Fi-kapcsolat használata nélkül továbbíthatja egy másik eszközre.




### Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül. fēnix eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva (*Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással, 99. oldal*). Arra is lehetősége van, hogy különböző eszközök között továbbítsa adatait. Megoszthat például egy kedvenc útvonalat Edge kerékpárkomputeréről a kompatibilis Garmin órájával.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a következőt: **Garmin Share > Megosztás**.
- 3 Válasszon kategóriát és azon belül is egy lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki a **Megosztás** lehetőséget.
  - Válassza ki a **Tov. hozzáadása > Megosztás** lehetőséget egynél több elem megosztásához.
- 5 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a kompatibilis eszközöket.
- 6 Válasszon ki egy eszközt.
- 7 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a  ikont.
- 8 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
- 9 Válassza a **Megoszt. megint** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket egy másik felhasználóval is meg szeretné osztani (nem kötelező).
- 10 Válassza a **Kész** lehetőséget.

### Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Garmin Share** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a hatósugarán belüli kompatibilis eszközöket.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a  ikont.
- 6 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
- 7 Válassza a **Kész** lehetőséget.

## Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

A karórát ugyanazon Garmin fiók használatával több telefonos Garmin alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja.

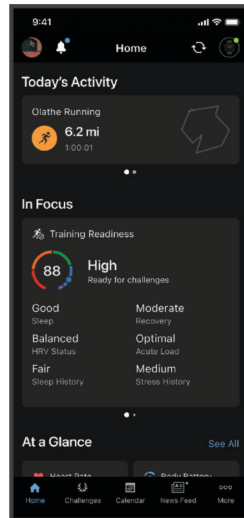
## Garmin Connect

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úzásait, gyalogtúráit, triatlonversenyit stb. Az ingyenes fiók létrehozásához töltsse le az alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)), vagy látogasson el a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) weboldalra.

**Tárolja tevékenységeit:** miután befejezett és mentett egy tevékenységet a karóráján, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármeddig tárolhatók.

**Elemzze adatait:** a tevékenységről részletes információkat tekinthet meg, például az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésütemet, a futási dinamikát, felülnézeti térképet, tempó- és sebességtáblázatokat, valamint egyedi jelentéseket.

**MEGJEGYZÉS:** bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükséges.



**Tervezze meg az edzést:** kiválaszthat egy fitnesscélt, és betöltheti az egyik napi edzéstervet.

**Kövesse nyomon fejlődését:** nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

**Ossza meg tevékenységeit:** kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

**Kezelje beállításait:** a karóráját és a felhasználói beállításait Garmin Connect fiókjában tudja testre szabni.

### A Garmin Connect alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően ([A telefon párosítása, 96. oldal](#)) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

- 1 Ellenőrizze, hogy fut-e a telefonon a Garmin Connect alkalmazás.
- 2 Helyezze az órát a telefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a Garmin Connect-fiókkal.

### Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([A telefon párosítása, 96. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 100. oldal](#)).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának.

## Egységesített edzési állapot

Ha egynél több Garmin készüléket használ Garmin Connect-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz, illetve edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** > **Beállítások** lehetőséget.

**Elsődleges edzőkészülék:** itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

**Elsődleges viselhető készülék:** itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

**TIPP:** a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

### *Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása*

A más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja fénix órájával Garmin Connect-fiókján keresztül. Ezáltal órája pontosabb képet ad edzéseiről és erőnlétéről. Rögzítheti például kerékpárútját egy Edge kerékpár-számítógép segítségével, és megtekintheti a tevékenység részleteit és a regenerálódáshoz szükséges időt fénix óráján.

Szinkronizálja fénix óráját és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

**TIPP:** a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét (*Egységesített edzési állapot, 101. oldal*).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek fénix óráján.

## A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Órájához zenét is hozzáadhat (*Személyes hangtartalom letöltése, 125. oldal*). Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
- 2 Tekintse meg a [garmin.com/express](http://garmin.com/express) weboldalt.
- 3 Töltse le, majd telepítse a Garmin Express alkalmazást.
- 4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### **Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével**


Az eszköz szoftverének frissítéséhez Garmin Connect fiókkal kell rendelkeznie, illetve le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.  
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.

**MEGJEGYZÉS:** ha már beállította eszközét Wi-Fi-kapcsolaton keresztül, a Garmin Connect automatikusan letöltheti az eszközre az elérhető szoftverfrissítéseket, amikor Wi-Fi-kapcsolatot létesít.

### **Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével**

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 57. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a **Szinkronizálás** lehetőséget.

## Connect IQ funkciók

Hozzáadhat Connect IQ alkalmazásokat, összefoglalókat, zeneszolgáltatókat, számlapokat és egyebeket órájához az óráján vagy telefonján lévő Connect IQ áruházon keresztül ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Számlapok:** lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

**Eszközalkalmazások:** interaktív funkciókkal bővítik az óráját, például összefoglalókkal, valamint új szabadtéri vagy fitness tevékenységtípusokkal.

**Adatmezők:** lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek más módon mutatják be az érzékelők, tevékenységek adatait és a korábbi adatokat. A beépített funkciók és lapok mellé felvehet új Connect IQ adatmezőket.

**Zene:** zeneszolgáltatók hozzáadása az órához.

## Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell fēnix óráját telefonjával (*A telefon párosítása, 96. oldal*).

- 1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Connect IQ alkalmazást.
- 2 Ha szükséges, válassza ki óráját.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez egy USB-kábel használatával.
- 2 Látogasson el az [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) oldalra, és jelentkezzen be.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és alkalmazás lehetővé teszi, hogy útvonalakat, útvonalpontokat és gyűjteményeket hozzon létre, útvonalakat tervezzen és felhőalapú tárhelyet használjon. Ezek online és offline üzemmódban is fejlett tervezési lehetőségeket kínálnak, emellett lehetővé teszik az adatok megosztását és szinkronizálását kompatibilis Garmin készülékével. Az alkalmazás segítségével offline elérhető térképeket tölthet le, és mobiladat-forgalom használata nélkül navigálhat el bárhová.

A Garmin Explore alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) töltheti le, vagy az [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com) weboldalról is beszerezheti.

## A Garmin Messenger alkalmazás

### FIGYELMEZTETÉS!

A inReach alkalmazás Garmin Messenger funkciói – beleértve az SOS, a nyomon követés és az inReach időjárás funkciót – nem érhető el csatlakoztatott inReach műholdas kommunikációs készülék és aktív műholdas előfizetés nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást kültéren, mielőtt útközben használná.

### VIGYÁZAT!

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

### ÉRTESÍTÉS

Az alkalmazás internetkapcsolattal (a telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával) és a Iridium® műholdas hálózattal egyaránt működik. Mobiladat-kapcsolat használata esetén párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. Ha hálózati lefedettségű területen tartózkodik, aktív műholdas előfizetéssel kell rendelkeznie a inReach műholdas készüléken a Iridium műholdas hálózat használatához.

Az alkalmazással üzenhet a Garmin Messenger alkalmazás többi felhasználójának, a Garmin készülékkel nem rendelkező barátait és családtagjait is beleértve. Bárki letöltheti az alkalmazást, és csatlakoztathatja a telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat az alkalmazás többi felhasználójával (nincs szükség bejelentkezésre). Az alkalmazásfelhasználók emellett csoportos üzenetküldési listákat is létrehozhatnak SMS-telefonszámok hozzáadásával. A csoportos üzenetküldési listához hozzáadott új tagok az alkalmazás letöltése esetén tekinthetik meg a többi résztvevő üzeneteit.

A telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával küldött üzenetek nem vonnak maguk után adathasználati díjakat vagy egyéb további díjakat a műholdas előfizetése keretein belül. A beérkezett üzenetek díjakat vonhatnak maguk után, ha a rendszer Iridium műholdas hálózaton és internetkapcsolaton keresztül is megkísérli fogadni az üzenetet. A mobiladat-kapcsolati csomagjának standard szövegesüzenet-díjai érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## A Messenger funkció használata





### ⚠ VIGYÁZAT!

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

### ÉRTESÍTÉS

A Messenger funkció használatához a fēnix órának Garmin Messenger technológia segítségével csatlakoznia kell egy kompatibilis telefonon futó Bluetooth alkalmazáshoz.

Az óra Messenger funkciójával megtekintheti és szerkesztheti a Garmin Messenger telefonos alkalmazásban lévő üzeneteket, és válaszolhat azokra.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  a **Messenger** összefoglalójának megtekintéséhez.  
**TIPP:** a Messenger funkció az órán elérhető összefoglalóként, alkalmazásként vagy a vezérlőmenü opciójaként is.
- 2 Nyomja meg a  lehetőséget az összefoglaló megnyitásához.
- 3 Ha először használja a **Messenger** funkciót, olvassa be a QR-kódot a telefonjával, és a kijelzőn megjelenő utasításokat követve végezze el a párosítási és beállítási folyamatot.
- 4 Az órán válasszon egy lehetőséget:
  - Új üzenet írásához válassza ki az **Új üzenet** lehetőséget, válasszon egy címzettet, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.
  - Egy beszélgetés megtekintéséhez nyomja meg a  vagy a  valamelyikét, és válasszon ki egy beszélgetést.
  - Üzenet megválaszolásához válasszon egy beszélgetést, válassza ki a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.

## A Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti a fēnix készülékén található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás segítségével a golfozók különböző pályákon mérhetik össze tudásukat. Több mint 43 000 pálya ranglistája várja a csatlakozni vágyókat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat. Garmin Golf tagsággal zöld kontúradatokat tekinthet meg telefonján és fēnix készülékén.


A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Fókusz üzemmódok


A fókusz üzemmódok az óra beállításait és működését különböző helyzetekhez igazítják, például az alváshoz és a tevékenységekhez. Ha a beállításokat egy engedélyezett fókusz üzemmóddal módosítja, a beállítások csak az adott fókusz üzemmódra vonatkozóan változnak meg.



## Az alvás fókusz mód testreszabása

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Fókusz módok > Alvás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Ütemezés** lehetőséget, válasszon ki egy napot, és adja meg a normál alvásidejét.
  - Az Alvás számlap használatához válassza a **Számlap** lehetőséget.
  - Válassza ki az **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefonos értesítések, egészségügyi és wellness-riasztások, valamint rendszerriasztások konfigurálásához (*Értesítések és riasztások beállításai, 86. oldal*).
  - Válassza ki a **Hang és rezgés** lehetőséget a riasztási hangok és rezgés beállításához (*Hang és rezgés beállításai, 88. oldal*).
  - Válassza ki a **Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyőbeállítások konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal*).

## A Tevékenységfókusz üzemmód testreszabása

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Fókusz módok > Tevékenység** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Műholdak** lehetőséget az összes tevékenységhez használandó műholdas rendszerek beállításához.  
**TIPP:** a **Műholdak** beállítást testreszabhatja az egyes tevékenységekre vonatkozóan (*Tevékenységbeállítások, 47. oldal*).
  - Válassza a **Hangriasztások** lehetőséget a hangjelzések tevékenységek közbeni lejátszásának engedélyezéséhez (*Hangriasztások lejátszása tevékenység közben, 106. oldal*).
  - Válassza az **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefon értesítéseinek, az egészségi és wellness riasztások és a rendszerriasztások konfigurálásához (*Értesítések és riasztások beállításai, 86. oldal*).
  - Válassza a **Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyő-beállítások konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal*).
  - Válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget a hangjelzések és a rezgés beállításainak megadásához (*Hang és rezgés beállításai, 88. oldal*).


## Hangriasztások lejátszása tevékenység közben

Az óra futás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket tud lejátszani. A hangjelzések a csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatón keresztül játszhatók le, amennyiben rendelkezésre áll. Ellenkező esetben a hangjelzések a párosított telefonon szólalnak meg. A hangjelzés során az óra vagy a telefon csökkenti az elsődleges hangerősséget a jelentés lejátszásához.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Fókusz módok > Tevékenység > Hangriasztások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az egyes körök figyelmeztetések meghallgatásához válassza a **Körriasztás** lehetőséget.
  - Ha tempó- és sebességadatokkal szeretné testreszabni a figyelmeztetéseket, válassza a **Tempó-/sebeségriasztás** lehetőséget.
  - Ha pulzusszámadatokkal szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Pulzusszámriasztás** lehetőséget.
  - Ha teljesítményadatokkal szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
  - Ha a tevékenységidőzítő elindításakor és leállításakor szeretné hallani a figyelmeztetéseket, beleértve az Auto Pause funkciót is, válassza az **Időzítőesemények** lehetőséget.
  - Ha hangjelzésként szeretné hallani az edzésre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza az **Edzési figyelmeztetés** lehetőséget.
  - Ha hangjelzésként szeretné hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tev.riasztások** lehetőséget ([Tevékenységriasztások, 49. oldal](#)).
  - Ha közvetlenül a hangjelzés előtt szeretne hallani egy hanglejátszást, válassza a **Hangjelzések** lehetőséget.

## Egészség és wellness beállítások

A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Egészség és jólét** lehetőséget.

**Csukl. mért pulz.:** a csuklón viselhető szívritmusmonitor beállításának testreszabása ([Csuklón viselhető pulzuszám mérő beállításai, 108. oldal](#)).

**Pulzoximéter:** a pulzoximéter mód beállítása ([A pulzoximéter módjának beállítása, 110. oldal](#)).

**Move IQ:** Move IQ® Események engedélyezése. Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatokat feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban. A több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközével időzített tevékenységet.

### Csukl. mért pulz.

Órája csuklón viselhető pulzuszám mérővel rendelkezik, a pulzusadatokat pedig a pulzusszám-összefoglalóban tekintheti meg ([Összefoglalók megtekintése, 62. oldal](#)).

Az óra a mellkason viselhető pulzuszám mérőkkel is kompatibilis. Ha egy tevékenység megkezdésekor csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

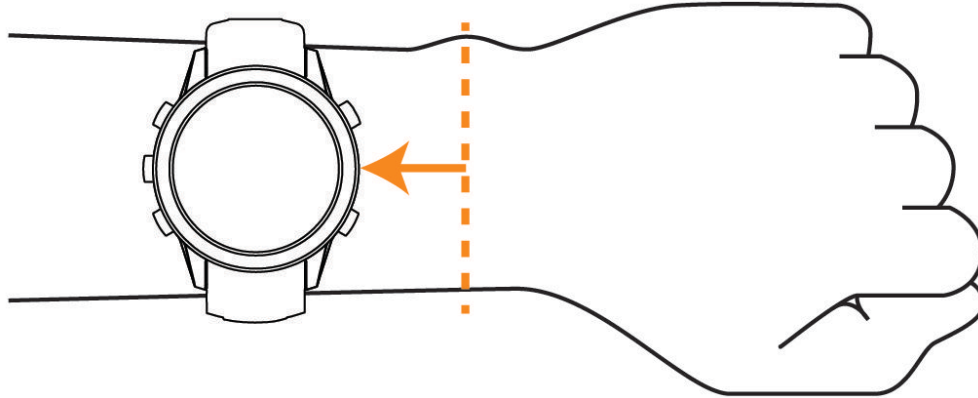
## Az óra viselése

### ⚠ VIGYÁZAT!

Az óra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján. További információkért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) weboldalra.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

**MEGJEGYZÉS:** az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanoknak kell lennie.



**MEGJEGYZÉS:** az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes pulzusadatok esetére, 107. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 110. oldal](#) című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) weboldalra.

### Tippek rendellenes pulzusadatok esetére


Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt várja meg, amíg a ❤ ikon folyamatosan világít.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

**MEGJEGYZÉS:** ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

## Csuklón viselhető pulzsmérő beállításai

A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Egészség és jólét > Csukl. mért pulz.** lehetőséget.

**Állapot:** a csuklón viselhető szívritmusmonitor engedélyezése Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzsmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzsmérőt párosít.

**MEGJEGYZÉS:** a csuklón viselhető pulzsmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol. A véroxigénszint-mérő összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést.




**Pulzus leadása:** pulzusadatainak továbbítása egy párosított eszközre ([Pulzusadatok továbbítása](#), 108. oldal).

### Pulzusadatok továbbítása


Pulzusadatait elküldheti az órájáról, majd megtekintheti a párosított készülékeken. A pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

**TIPP:** a tevékenységbeállítások testreszabásával lehetősége van a pulzusadatok automatikus továbbítására egy tevékenység megkezdésekor ([Tevékenységbéállítások](#), 47. oldal). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge készülékre.

1 Válasszon egy lehetőséget:

- 1
  - Tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Egészség és jólét > Csukl. mért pulz. > Pulzus leadása** lehetőséget.
  - Tartsa nyomva a  gombot a vezérlőmenü megnyitásához, majd válassza a  lehetőséget.


**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása](#), 57. oldal).

2 Nyomja meg a  gombot.

Az óra megkezdí a pulzusadatok továbbítását.

3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

**MEGJEGYZÉS:** a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.

4 Nyomja meg a  gombot a pulzusadatok továbbításának leállításához.

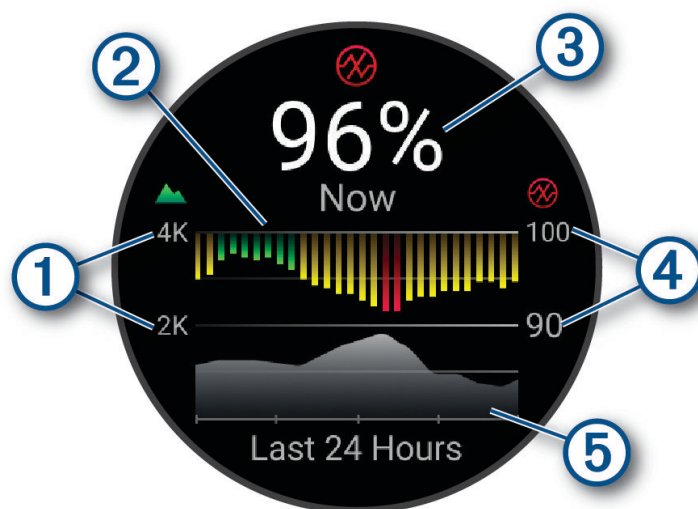
## Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO2) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet. Az oxigén-telítettség ismeretében meghatározhatja, hogy a teste hogyan akklimatizálódik a magas tengerszint feletti magassághoz alpesi sportok és expedíció esetén.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést ([A véroxigénszint-mérő leolvasása](#), 109. oldal). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja ([A pulzoximéter módjának beállítása](#), 110. oldal). Ha mozgás közben tekinti meg a pulzoximéter-összefoglalót, a karóra elemzi az oxigénszaturációt és a tengerszint feletti magasságot. A magassági profil jelzi, hogyan változnak a pulzoximetriás értékek a tengerszint feletti magassághoz képest.

Az órán a pulzoximéter által mért érték oxigénszaturációs százalékként és színnel jelölve jelenik meg a grafikonon. Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter által mért adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) oldalra.



①	A magassági skála.
②	Az elmúlt 24 óra átlagos oxigénszaturációs értékeinek grafikonja.
③	A legutóbbi oxigénszaturációs érték.
④	Az oxigénszaturáció százalékos skálája.
⑤	Az elmúlt 24 órában mért magassági értékek grafikonja.


### A véroxigénszint-mérő leolvasása

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést. A widget megjeleníti a legutóbbi véroxigén-szaturáció százalékos értékét, az elmúlt 24 óra átlagértékeit, valamint az elmúlt 24 óra tengerszint feletti magasságát.

**MEGJEGYZÉS:** a pulzoximéter widget első megtekintésekor az órának fognia kell a műholdas jeleket a tengerszint feletti magasság meghatározásához. Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.

- 1 Ülő vagy inaktív helyzetben nyomja meg a gombot a számlapon, hogy megtekintse a pulzoximéter összefoglalót.
- 2 Nyomja meg a gombot a widget részleteinek megtekintéséhez és a pulzoximetriás mérés megkezdéséhez.
- 3 Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.  
**MEGJEGYZÉS:** amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a véroxigénszintjét, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra megpróbálhatja a mérést. A legpontosabb eredmény érdekében tartsa az órát viselő kezét a szíve magasságában, míg az óra megméri a véroxigén-szaturációját.
- 4 Nyomja meg a gombot a pulzoximéter-mérések utolsó hét napos grafikonjának megtekintéséhez.

## A pulzoximéter módjának beállítása

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások > Egészség és jólét > Pulzoximéter.**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.
  - Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** a szokatlan alvászpozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.
  - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **Igény szerint** lehetőséget.

## Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklósont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlon pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

## Cél automatikus beállítása

A készülék a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben a készülék kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást.

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, a Garmin Connect fiókban is beállíthat személyes lépéscélt.

## A mozgásriasztás használata

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a **Mozgás!** felszólítás, majd a mozgássáv. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percen újabb szakasz jelenik meg. Ha be van kapcsolva a hangjelzés, a készülék emellett sípoló hangot ad ki és rezeg (**Rendszerbeállítások, 132. oldal**).

A mozgásriasztás visszaállításához tegyen egy rövid (legalább néhány perces) sétát.

## Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

## Intenzív percek szerzésének módja

fēnix órája úgy számolja ki az intenzív percek, hogy összehasonlíttja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

## Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban vagy az óraeállításokban állíthatja be (*Az alvás fókusz mód testreszabása, 105. oldal*). Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvászó az alvás- és a tevékenységi előzményei, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat (*Összefoglalók, 58. oldal*). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

**MEGJEGYZÉS:** A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Vezérlők, 54. oldal*).

## Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect-fiókjába (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 100. oldal*).  
Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.  
Az előző éjszaka alvási adatait megtekintheti fēnix óráján (*Összefoglalók, 58. oldal*).











## Térkép

Karórája többféle Garmin térképadat megjelenítésére képes, beleértve a topográfiai kontúrokat, a közeli érdekes helyeket, a sípályák térképeit és a golfpályákat is. A Térképkezelő segítségével további térképeket tölthet le vagy kezelheti a térképtárhelyet.

További térképadatok vásárlásához és a kompatibilitási információk megtekintéséhez látogasson el a [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps) weboldalra.








A ▲ mutatja helyzetét a térképen. Amikor egy úti cél felé navigál, útvonalát egy vonal jelzi a térképen.

## A térkép megtekintése

- Válasszon ki egy lehetőséget a térkép megnyitásához:
  - A térkép tevékenység megkezdése nélküli megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Térkép** elemet.
  - Menjen ki a szabadba, indítson el egy GPS-tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 17. oldal*), majd nyomja meg a  vagy  gombot a térkép görgetéséhez.
- Szükség esetén várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- Válasszon ki egy lehetőséget a térkép pásztázásához és nagyításához:
  - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintéssel húzza át a célkereszt pozícióját, majd nyomja meg a  vagy  gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.
  - A gombok használatához tartsa lenyomva a  gombot, válassza a **Nagyítás** lehetőséget, és nyomja meg a  vagy  gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.
  - MEGJEGYZÉS:** a  gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás, valamint a nagyítás/kicsinyítés között.
- Tartsa lenyomva a  gombot a célkereszttel jelölt pont kiválasztásához.

## Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre

A térkép bármelyik helyszínét kiválaszthatja. Elmentheti a helyet, vagy megkezdheti az ahhoz való navigálást.


- A térképen válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintéssel húzza át a célkereszt pozícióját, majd nyomja meg a  vagy  gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.
  - A gombok használatához tartsa lenyomva a  gombot, válassza a **Nagyítás** lehetőséget, és nyomja meg a  vagy  gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.
  - MEGJEGYZÉS:** a  gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás, valamint a nagyítás/kicsinyítés között.
- Pásztázzon és nagyítsa/kicsinyítse a térképet, hogy a hely a célkeresztbe kerüljön.
- Tartsa lenyomva a  gombot a célkereszttel jelölt pont kiválasztásához.
- Szükség esetén válasszon egy közeli érdekes helyet.
- Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az **Indulás** lehetőséget kiválasztva elindíthatja a kiválasztott helyre mutató navigációt.
  - A hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
  - A helyre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Megtekintés** lehetőséget.



## Térképbeállítások

Testre szabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térkép alkalmazásban és az adatképernyőkön.

**MEGJEGYZÉS:** szükség esetén a rendszerbeállításokban testre szabhatja a térképbeállításokat az egyes tevékenységekhez ([Tevékenységbeállítások, 47. oldal](#)).

Az óraszámlapon tartsa lenyomva a  lehetőséget, majd válassza ki az **Órabeállítások > Térkép és navigáció** lehetőséget.

**Térképkezelő:** megjeleníti a letöltött térképverziókat, és lehetővé teszi további térképek letöltését ([Térképek kezelése, 113. oldal](#)).

**Sötét mód:** a térkép színeit fehér vagy fekete háttérre állítja a nappali vagy éjszakai láthatósághoz. Az Automatikus beállítás a napszaknak megfelelően módosítja a térkép színeit.

**Nagy kontraszt:** a térkép nagyobb kontraszttal jeleníti meg az adatokat, így jobb láthatóságot biztosít a kihívást jelentő környezetekben.


**Tájéolás:** a térkép tájéolását állítja be. Az Észak felül a kijelző felső részén jeleníti meg az északi irányt. A Menetirányba a kijelző felső része irányába jeleníti meg az aktuális útirányt.

**Úton tartás:** a legközelebbi úthoz rendeli az Ön helyzetét jelölő térképes pozícióikat.

**Részletezés:** a térkép részletességének megadására. Minél részletesebb a megjelenítés, annál tovább tarthat a térkép újrarajzolása.

**Szimbólumkészlet:** a szimbólumok beállítása tengeri módban. A NOAA beállítás a Nemzeti Óceán- és Légkörkutató Hivatal szimbólumait jeleníti meg. A Nemzetközi beállítás Világítótorony-hatóságok Nemzetközi Szövetsége szimbólumait jeleníti meg.

## Térképek kezelése

1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.








2 Válassza az **Órabeállítások > Térkép és navigáció > Térképkezelő** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Prémium térképek letöltéséhez és az Outdoor Maps+-előfizetés készüléken történő aktiválásához válassza az **Outdoor Maps+** lehetőséget ([Térképek letöltése Outdoor Maps+ előfizetéssel, 114. oldal](#)).
- TopoActive térképek letöltéséhez válassza a **TopoActive térképek** lehetőséget ([A TopoActive térképek letöltése, 114. oldal](#)).



## Térképek letöltése Outdoor Maps+ előfizetéssel

A térképek készülékre történő letöltéséhez csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 98. oldal*).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Térkép és navigáció > Térképkezelő > Outdoor Maps+** lehetőséget.
- 3 Ha szükséges, nyomja meg a  lehetőséget, és válassza az **Előfizetés ellenőrzése** lehetőséget az Outdoor Maps+ előfizetés ezen órán történő aktiválásához.  
**MEGJEGYZÉS:** az előfizetés megvásárlásával kapcsolatos információkért látogasson el a [garmin.com/outdoormaps](https://garmin.com/outdoormaps) weboldalra.
- 4 Válassza a **Térkép hozzáadása** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.  
Megjelenik a térképrégió előnézete.
- 5 A térképen végezzen el egy vagy több műveletet:
  - Húzza el a térképet a különböző területek megtekintéséhez.
  - A térkép nagyításához vagy kicsinyítéséhez csippentse össze vagy tárja szét két ujját az érintőképernyőn.
  - A **+** és **-** gombokkal nagyíthatja és kicsinyítheti a térképet.
- 6 Nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a  lehetőséget.
- 7 Válassza a  lehetőséget.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A térkép nevének szerkesztéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
  - A letölteni kívánt térképrétegek módosításához válassza a **Rétegek** lehetőséget.  
**TIPP:** a  lehetőséget választva megtekintheti a térképrétegek részleteit.
  - A térképrégió módosításához válassza a **Kijelölt terület** lehetőséget.
- 9 A térkép letöltéséhez válassza a  ikont.  
**MEGJEGYZÉS:** az akkumulátor lemerülését megelőzendő az óra elhalasztja a térkép letöltését egy későbbi időpontra, és a letöltést akkor kezdi meg, amikor az órát egy külső áramforráshoz csatlakoztatja.




## A TopoActive térképek letöltése

A térképek készülékre történő letöltéséhez csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 98. oldal*).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Térkép és navigáció > Térképkezelő > TopoActive térképek > Térkép hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válasszon térképet.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget és válassza ki a **Letöltés** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** az akkumulátor lemerülését megelőzendő az óra elhalasztja a térkép letöltését egy későbbi időpontra, és a letöltést akkor kezdi meg, amikor az órát egy külső áramforráshoz csatlakoztatja.



## Térképek törlése

A készülék tárhelyének növeléséhez törölhet térképeket.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Térkép és navigáció > Térképkezelő** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki a **TopoActive térképek** lehetőséget, válasszon egy térképet, nyomja meg a  elemet, majd válassza ki az **Eltávolítás** opciót.
  - Válassza ki az **Outdoor Maps+** lehetőséget, válasszon egy térképet, nyomja meg a  elemet, majd válassza ki a **Törlés** opciót.

## Térkép adatok megjelenítése és elrejtése




Kiválaszhatja a térképen megjelenítendő térkép adatokat, és elmentheti a térkép adat-témákat több tevékenységhez.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Térkép** elemet.
- 3 Nyomja meg a .
- 4 Válassza a **Térképrétegek** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy tevékenységtípus térképadatainak testreszabásához válassza ki a **Térk. témájának vált. tevékenység alapján** lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet.  
A térkép adatok beállításain végzett módosítások a kiválasztott tevékenység témájába kerülnek mentésre.
  - A megjelenítendő telepített térkép termék kiválasztásához válassza ki a **Térképtípus** lehetőséget, és válasszon ki egy térkép terméket.
  - Bizonyos térkép funkciók, például a tevékenységvonalak vagy a mentett helyek bekapcsolásához jelölje ki a térkép funkciót, majd válassza ki az **Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget.  
**TIPP:** kiválaszhatja az **Minden tevékenységre alkalmaz** lehetőséget a beállítás minden tevékenységtémára történő alkalmazásához.
  - A letöltött térkép verziók megtekintéséhez vagy további térképek letöltéséhez válassza a következő lehetőséget: **További térképek lekérése** (*Térképek kezelése, 113. oldal*).

# Navigáció





## Navigáció a célhoz

A készülék segítségével elnavigálhat egy úti célhoz vagy követhet egy útvonalat.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Térkép** elemet.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Válassza ki a **Navigálás** lehetőséget.
- 5 Válasszon kategóriát.
- 6 Válaszoljon a képernyőn megjelenő üzenetekre az úti cél kiválasztásához.
- 7 Válassza az **Menj!** lehetőséget.
- 8 Válassza ki az útvonal követése közben végezni kívánt tevékenységet.  
Megjelennek a navigációs információk.
- 9 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció elindításához.


## Navigálás egy közeli érdekes helyre

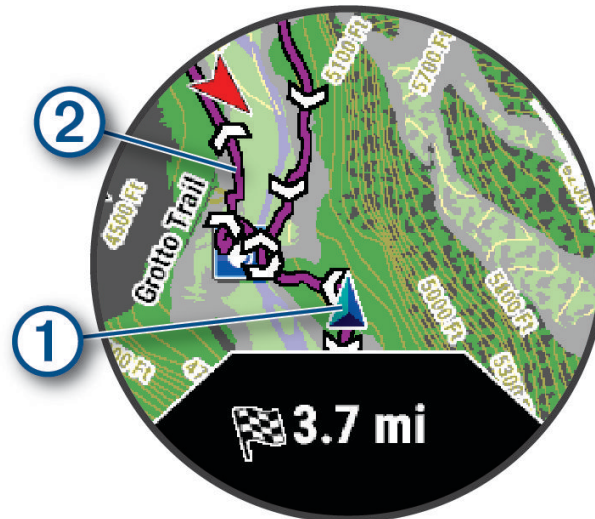
Ha az órára telepített térképadatok érdekes helyeket is tartalmaznak, elnavigálhat ezekre a helyekre.



- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Térkép** elemet.
- 3 Nyomja meg a  elemet.
- 4 Válassza ki a következőket: **Navigálás > Felfedezés a közelben**.  
Megjelenik az aktuális hely közelében található érdekes helyek listája.  
Válasszon ki egy lehetőséget:
- 5
  - Válasszon ki egy kategóriát, és szükség esetén kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Nyomja meg a  lehetőséget a billentyűzet megnyitásához, és írja be a hely nevét.
- 6 Válasszon egy érdekes helyet a keresési találatokból.
- 7 Válassza az **Menj!** lehetőséget.
- 8 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet az útvonal követése közben használni szeretne.  
Megjelennek a navigációs információk.
- 9 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

## Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során

Az aktuális tevékenység kezdőpontjához egyenes vonalban vagy a megtett út mentén is visszavigálhat. Ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- 1 Tevékenység közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **TracBack** lehetőséget.
  - Ha nem rendelkezik támogatott térképpel, vagy közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy egyenes vonalban navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.
  - Ha nem közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy lépésről lépésre történő utasításokkal navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.





A térképen megjelenik a jelenlegi tartózkodási helye  és a követendő útvonal .



## Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre

Menthet egy Ember a vízben (MOB) helyet, és automatikusan visszavigálhat oda.

**TIPP:** a gombok nyomva tartási funkcióját testre szabhatja a MOB funkció eléréséhez (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 132. oldal).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 4 Válassza a **Navigálás > Utolsó MOB** lehetőséget.  
Megjelennek a navigációs információk.

## Navigáció leállítása

- 1 Tevékenység közbeni navigációhoz tartsa lenyomva a  elemet.
- 2 Válasszon úticélt.  
Úticél részleteinek megjelenítése.
- 3 Nyomja meg a  elemet.
- 4 Válassza a **Navigációt leállít** menüpontot.



Az úticélhoz való navigáció szünetel, de tevékenysége aktív marad.

## Helyek mentése

### Hely mentése



Aktuális helyzetét elmentheti és a Elmentve alkalmazásból később előhívhatja, hogy visszatérjen oda (*A mentett alkalmazás használata*, 12. oldal).

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühez (*A vezérlőmenü testreszabása*, 57. oldal).

- 1 Tartsa nyomva a  lehetőséget.
- 2 Válassza a  lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Kettős rács helyének mentése

Lehetősége van az aktuális hely kettős rácskoordináták segítségével történő elmentésére, hogy később is visszanyitgálhasson ugyanarra a helyre.

- 1 Végezze el egy gomb vagy gombkombináció testreszabását a **Kettős rács** funkcióhoz (*A gombok parancsikonzainak testreszabása*, 132. oldal).
- 2 A kettős rács mentéséhez tartsa lenyomva a testre szabott gombot vagy gombkombinációt.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a  gombot a hely elmentéséhez.
- 5 Szükség esetén nyomja meg a  gombot a hely adatainak szerkesztéséhez.



## Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból

### ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően kezelje helyadatai másokkal való megosztását. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg helyadatait, és hogy nyugodtan megoszthatja-e adatait az adott személyekkel.


**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az útvonallal kompatibilis Garmin készülék iPhone készülékhez csatlakozik Bluetooth technológiával.

Megoszthatja a hely- és egyéb adatokat a Apple® Maps alkalmazásból kompatibilis Garmin készülékére.

- 1 A Apple Maps alkalmazásban válasszon egy helyet.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a Garmin készüléket.  
Értesítés jelenik meg a Garmin Connect alkalmazásban, amely azt jelzi, hogy a helyszín most már elérhető a készüléken (*GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről*, 118. oldal).

### GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről

A Garmin Connect alkalmazással megoszthat egy helyszínt a Apple Maps alkalmazásból az órára, és az adott helyszínrre navigálhat (*Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból*, 118. oldal).


- 1 Amikor helyszínértesítést kap az órán, válassza a  ikont.  
Az óra megjeleníti a helyszínadatokat.  
**TIPP:** a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja (*A mentett alkalmazás használata*, 12. oldal).
- 2 Válassza az **Menj!** lehetőséget, és válasszon tevékenységet.
- 3 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Navigálás a megosztott helyszínrre tevékenység során

Ezt a funkciót GPS-t használó tevékenységekhez szánták. Ha a GPS ki van kapcsolva a tevékenységhez, később tekintheti meg a helyszínt.

**TIPP:** a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja (*A mentett alkalmazás használata, 12. oldal*).

Megosztott helyszíneket fogadhat az órán a GPS-tevékenységek során, és használhatja ezeket navigálási célként (*Helyszínr megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból, 118. oldal*).

- 1 Ha egy GPS-tevékenység alatt megjelenik egy megosztott helyszínr értesítése, válassza a  elemet a megosztott helyszínrre való navigáláshoz.
- 2 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Útvonalak

### FIGYELMEZTETÉS!




Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságával, pontosságával, megbízhatóságával, teljességével vagy aktualitásával kapcsolatban. Ön saját felelősségére használja a harmadik felek által létrehozott útvonalakat.

Garmin Connect fiókjából útvonalakat küldhet eszközére. Az eszközre történő mentés után eszközén követheti az útvonalat.

Egy elmentett útvonalat követhet egyszerűen csak azért is, mert az egy jó útszakasz. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez.





Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet. Ha például az eredeti pályát 30 perc alatt lefutották, akkor Ön egy Virtual Partner ellen versenyezve megpróbálhatja kevesebb mint 30 perc alatt lefutni a pályát.

## Pálya létrehozása és követése a készüléken

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Térkép** elemet.
- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza a **Navigálás > Pálya létrehozása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Körpálya** to create a round-trip course based on a specified distance and direction of navigation.
  - Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget pálya létrehozásához egy korábban mentett tevékenység alapján.
  - Válassza a **Mutat és megy** lehetőséget egyenes vonalú pálya létrehozásához egy Ön által a távolban látott objektumig.
  - Válassza a **Koordináták** lehetőséget pálya létrehozásához egy helyhez a földrajzi koordináták alapján.
  - Válassza a **Térképhasználat** lehetőséget pálya létrehozásához a pálya pontjainak kiválasztásával a térképen.
- 6 Válassza ki a tevékenységet, melyet használni szeretne a pálya követése során.
- 7 Szükség esetén kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy további helyadatokat adhasson meg.
- 8 Nyomja meg a  gombot a navigálás megkezdéséhez.





## Körpálya létrehozása

A készülék képes létrehozni egy körpályát egy meghatározott távolság és navigációs irány alapján.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Térkép** elemet.
- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza a **Navigálás > Pálya létrehozása > Körpálya** lehetőséget.
- 5 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet a pálya követése közben használni szeretne.
- 6 Adja meg a pálya teljes távolságát.
- 7 Válassza ki az irányt.  
A készülék legfeljebb három pályát képes létrehozni. A pályákat a  gomb megnyomásával tekintheti meg.
- 8 Nyomja meg a  gombot egy pálya kiválasztásához.
- 9 Válasszon egy lehetőséget:
  - A navigáció megkezdéséhez válassza az **Indulás** lehetőséget.
  - Az útvonal térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
  - A pályához tartozó fordulók listájának megtekintéséhez válassza a **Lépésről lépésre** lehetőséget.
  - Az útvonal magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasság** lehetőséget.
  - A pálya mentéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget.
  - Az útvonalhoz tartozó emelkedők listájának megtekintéséhez válassza az **Emelkedők megtekintése** lehetőséget.


## Navigálás a Mutat és megy funkció használatával

A készüléket egy távolban lévő objektum, például egy víztorony felé irányíthatja, rögzítheti az irányt és az adott objektumhoz navigálhat.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Térkép** elemet.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Válassza ki a **Navigálás > Pálya létrehozása > Mutat és megy** lehetőséget.
- 5 Válassza ki az útvonal követése közben végezni kívánt tevékenységet.
- 6 Irányítsa az óra tetejét egy objektumra, majd nyomja meg a  lehetőséget.  
Megjelennek a navigációs információk.
- 7 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció elindításához.

## Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban



Hogy létrehozhatson egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect](#), 100. oldal).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés > Útvonalak > Útvonal létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válasszon pályatípust.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** a pályát elküldheti a készülékére ([Pálya küldése a készülékére](#), 121. oldal).



## Pálya küldése a készülékére








A(z) Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 120. oldal*).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés** > **Útvonalak** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy pályát.
- 4 Válassza ki az  ikont.
- 5 Válasszon ki kompatibilis készüléket.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Útvonalpont tervezése

Az aktuális és egy új helyszín távolságának és irányának megtervezésével új helyszínt hozhat létre.

**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a Útvonalpont projekció alkalmazást a tevékenységek és alkalmazások listájához.

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
  - 2 Válassza ki a **Útvonalpont projekció** lehetőséget.
  - 3 Az irány beállításához nyomja meg a  vagy  gombot.
  - 4 Nyomja meg a .
  - 5 A  gomb megnyomásával válassza ki a mértékegységet.
  - 6 A távolság megadásához nyomja meg a  gombot.
  - 7 A mentéshez nyomja meg a .
- A rendszer a tervezett útvonalpontot egy alapértelmezett névvel menti.

# Biztonsági és nyomon követési funkciók

## ⚠ VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomonkövetési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

## ÉRTESÍTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell az fénix órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológia használatával. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety) weboldalra.

**Segítségkérés:** használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

**Balesetészlelés:** ha a fénix óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

**LiveTrack:** lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

**Live Event Sharing:** lehetővé teszi, hogy egy esemény során üzeneteket küldhessen barátainak és családtagjainak, akik ezáltal valós időben értesülhetnek az Ön helyzetéről.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra csatlakoztatva van egy kompatibilis Android okostelefonhoz.

**GroupTrack:** lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben nyomon kövesse kapcsolatait.

## A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adja meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

## Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók. A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 122. oldal*).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Kapcsolatok** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a fénix készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 100. oldal*).


## A balesetészlelés be- és kikapcsolása

### ⚠ VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat az Ön nevében.

### ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 122. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

**MEGJEGYZÉS:** a balesetészlelés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre.

Ha fénix órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg a készüléken és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.


## Segítségkérés

### ⚠ VIGYÁZAT!

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat az Ön nevében.

### ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 122. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.

**TIPP:** az üzenet visszavonásához válassza ki a **Mégse** lehetőséget, mielőtt a visszaszámlálás befejeződné.


## GroupTrack munkamenet indítása

### ÉRTESÍTÉS

Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

GroupTrack munkamenet indítása előtt párosítania kell az órát egy kompatibilis telefonnal ([A telefon párosítása, 96. oldal](#)).

Ezek az utasítások azt ismertetik, hogyan kell GroupTrack edzést indítani fénix órával. Ha a csatlakozó személyek egyéb kompatibilis eszközökkel is rendelkeznek, ezeket megtekintheti a térképen. Előfordulhat, hogy ezek az egyéb eszközök nem tudnak megjeleníteni GroupTrack kerékpárosokat a térképen.

- 1 Az fénix órán tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Biztonság és követés > LiveTrack > GroupTrack** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Láthatja**: lehetőséget, ha a GroupTrack-munkameneteket az összes Garmin Connect-kapcsolat esetében engedélyezni szeretné, vagy csak a meghívott kapcsolatok esetében.
  - Válassza a **Megjel. a térképen** lehetőséget a kapcsolatok térképképernyőn történő megjelenítésének engedélyezéséhez.
  - Válassza a **Tevékenységtípusok** lehetőséget annak megadásához, hogy melyik tevékenységtípusok jelenjenek meg a térkép képernyőjén GroupTrack-munkamenet közben.
- 3 Az órán indítson el egy szabadtéri tevékenységet.
- 4 A kapcsolatok megtekintéséhez görgessen a térképhez.

### Tippek GroupTrack munkamenetekhez

A GroupTrack funkció lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn kövesse nyomon a csoporthoz csatlakozó többi személyt. A csoport minden tagjának szerepelnie kell a Garmin Connect fiókjában lévő névjegyek között.

- Indítsa el tevékenységét a szabadban GPS használatával.
- Párosítsa fénix készülékét telefonjával Bluetooth technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Ismerősök** lehetőséget a GroupTrack munkamenethez tartozó kapcsolatok listájának frissítéséhez.
- Győződjön meg róla, hogy mindenki párosította telefonját, és indítson el egy LiveTrack munkamenetet a Garmin Connect alkalmazásban.
- Ellenőrizze, hogy a csatlakozó személyek mindannyian megfelelő hatótávolságon belül vannak (40 km vagy 25 mérföld).
- GroupTrack munkamenet közben görgessen a térképhez, hogy megtekintse a kapcsolatokat ([Térkép hozzáadása egy tevékenységhez, 46. oldal](#)).

## Zene

**MEGJEGYZÉS:** fénix órájához három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre.

- Külső szolgáltatótól származó zenék
- Személyes hangtartalmak
- A telefonon tárolt zenék

Lehetősége van fénix órájára hangtartalmakat letölteni számítógépről vagy egy külső szolgáltatótól, így akkor is hallgathat zenét, amikor telefonja nincs kéznél. Az órán található hangtartalmak lejátszáshoz Bluetooth fejhallgatót is csatlakoztathat.




## Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt külső szolgáltatótól származó zenét vagy hangfájlokat tölthetne le kompatibilis karórájára, csatlakoznia kell a szolgáltatóhoz a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza a **Garmin készülékek** elemet, majd saját karóráját.
- 3 Válassza a **Zene > Zeneszolgáltatók** elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy telepített szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válassza ki a kívánt szolgáltatót, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Egy új szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válassza a **Zenei alkalmazások beszerzése** lehetőséget, keressen rá egy szolgáltatóra, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltené le a hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi-hálózatra ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 98. oldal](#)).


- 1 Tartsa lenyomva a  gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
- 2 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 3 Válassza ki a **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy csatlakoztatott szolgáltatót.
- 5 Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet az órára történő letöltéshez.
- 6 Szükség esetén nyomja meg a  gombot, amíg a rendszer nem kéri a szolgáltatással való szinkronizálásra.

**MEGJEGYZÉS:** a hangtartalmak letöltése meríti az akkumulátort. Amennyiben az akkumulátor töltöttsége alacsony, előfordulhat, hogy csatlakoztatnia kell óráját egy külső áramforráshoz.




## Személyes hangtartalom letöltése

Mielőtt személyes hangtartalmat küldene órájára, telepítse a Garmin Express alkalmazást számítógépére ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Számítógépéről személyes .mp3 és .m4a kiterjesztésű hangfájlokat is feltöltheti fēnix órájára. További tájékoztatásért látogasson el a következő webhelyre: [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).









- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást számítógépén, válassza ki óráját, majd a **Zene** elemet.  
**TIPP:** Windows® számítógép esetén válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple számítógép esetén a Garmin Express alkalmazás az Ön iTunes® könyvtárát használja.
- 3 A **Saját zenék** vagy **iTunes könyvtár** listáján válasszon ki egy hangfájl-kategóriát (pl. zeneszámok vagy lejátszási listák).
- 4 Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzetét, majd válassza a **Küldés a készülékre** elemet.
- 5 A hangfájlok eltávolításához válasszon ki egy kategóriát a fēnix listában, jelölje be a jelölőnégyzeteket, és válassza az **Eltávolítás a készülékről** lehetőséget.

## Zenehallgatás

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
- 2 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth fejhallgatóját ([Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 126. oldal](#)).
- 3 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 4 Válassza ki a **Zeneszolgáltatók** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget:
  - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** ([Személyes hangtartalom letöltése, 125. oldal](#)).
  - Válassza ki a **Vezérlés a telefonon** lehetőséget, ha a zenelejátszást telefonjáról kívánja vezérelni.
  - Külső szolgáltatótól származó zenék lejátszásához válassza ki a szolgáltató nevét és válasszon egy lejátszási listát.
- 5 Válassza ki a  lehetőséget.


## Zenelejátszás-vezérlők

**MEGJEGYZÉS:** a zenelejátszás vezérlése a kiválasztott zeneforrástól függően eltérő lehet.

	Válassza ki további zenelejátszás-vezérlők megtekintéséhez.
	A kiválasztott forráson található hangfájlok és lejátszási listák böngészése.
	A hangerő beállítása.
	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva előretekер az aktuális hangfájlon belül.
	Az aktuális hangfájl ismételt elindítása. Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára. Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájlon belül.
	Az ismétlési mód módosítása.
	A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása.


## Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

A fénix órán található zene lejátszásához először csatlakoztasson Bluetooth fejhallgatót.

- 1 Helyezze a fejhallgatót az óra 2 m-es (6,6 ft.) körzetébe.
- 2 Engedélyezze a fejhallgatón a párosítási módot.
- 3 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 4 Válassza az **Órabeállítások > Zene > Fejhallgató > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 A párosítás befejezéséhez válassza ki a fejhallgatót.

## A hangmód módosítása

A zenelejátszási mód sztereóóról monóra állítható.


- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Zene > Hang** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

## Felhasználói profil

A felhasználói profilt az órán vagy a Garmin Connect alkalmazásban frissítheti.

### A felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési idejét, magasságát, testsúlyát, csuklóját, valamint pulzusszám-tartományának, teljesítménytartományának és kritikus úszási sebességének (CSS) beállításait. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

### Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect-fiókjában.

**Profil és adatvédelem:** lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

**Felhasználói beállítások:** beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

### Fitness életkor megtekintése

Fitness életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitness életkorának meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsír százalék mérőszámot használja fitness életkorának meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitness életkort.

**MEGJEGYZÉS:** a fitness életkor legpontosabb meghatározásához töltsse ki teljesen a felhasználói profilt ([A felhasználói profil beállítása, 127. oldal](#)).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Felhasználói profil > Fitness-kor** lehetőséget.

### A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

## Fitneszcélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:


- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 129. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitneszcéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

## A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Külön pulzusszámzónákat állíthat be a sportprofilokhoz, például a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Manuálisan is beállíthat minden egyes pulzuszónát, és megadhatja a nyugalmi pulzusát is. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Pulzusszám** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Maximális pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.  
Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámot egy tevékenység közben ([Teljesítménymérések automatikus észlelése, 130. oldal](#)).
- 4 Válassza az **Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a tejsavküszöbhez tartozó pulzusértéket.  
Elvégezhet egy irányított tesztet a tejsavküszöb meghatározásához ([Tejsavküszöb, 69. oldal](#)). Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a tejsavküszöböt egy tevékenység közben ([Teljesítménymérések automatikus észlelése, 130. oldal](#)).
- 5 Válassza a **Nyugalmi pulzus > Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét.  
Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
- 6 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
  - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
  - Válassza a **%PULZUSTARTALÉK** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
  - Válassza az **% Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget a zónáknak a tejsavküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 8 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 9 Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofil, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).
- 10 Ismétlje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).



## A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik az óra számára a maximális pulzusszám meghatározását és a pulzuszónáknak a maximális pulzusszám százalékaként történő beállítását.


- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások ([A felhasználói profil beállítása, 127. oldal](#)).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Próbálja ki pár pulzustréningtervet, melyek a Garmin Connect fiókján keresztül érhetőek el.
- Garmin Connect fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

## Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt


## A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák alapértelmezett értékeit használják nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális teljesítményküszöb (FTP) vagy a teljesítményküszöb (TP) értékét, miután megadta, engedélyezheti, hogy a szoftver automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.


- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Teljesítmény** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
  - Válassza a **FTP %** vagy **% a TP-ből** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 6 Válassza az **FTP** vagy a **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.  
Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a teljesítményküszöböt egy tevékenység közben ([Teljesítménymérések automatikus észlelése, 130. oldal](#)).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Ha szükséges, válassza a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

## Teljesítménymérések automatikus észlelése

Az Automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A karóra automatikusan érzékeli a maximális pulzusszámot és a tejsavküszöböt az adott tevékenység során. Kompatibilis teljesítménymérővel párosítva a karóra automatikusan érzékeli a funkcionális küszöbtejesítményt (FTP) az adott tevékenység során.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményszónák > Automatikus észlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

## Energiagazdálkodási beállítások

A számlapon nyomja meg a  gombot, és válassza az **Órabeállítások > Energiagazdálkodás** lehetőséget.

**Energiatakarékos:** lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához (*Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 130. oldal*).

**Teljesítmény-üzemmódok:** lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének meghosszabbításához tevékenység közbeni használat során (*Teljesítmény üzemmódok testreszabása, 131. oldal*).

**Akkumul.-százalék:** az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja százalékban.


**Becs. akku.értékek:** az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja becsült napok vagy órák formájában.

**Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás:** értesítést jelenít meg, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

## Az Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkció segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, hogy karóra üzemmódban hosszabb legyen az akkumulátor üzemideje.

Az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben kapcsolhatja be (*Vezérlők, 54. oldal*).



- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza a következőket: **Órabeállítások > Energiagazdálkodás > Energiatakarékos**.
- 3 Az energiatakarékos funkció bekapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Szerkesztés** elemet, és válasszon egy lehetőséget:
  - Válassza a **Számlap** elemet az alacsony energiafogyasztású, percenként frissülő számlap engedélyezéséhez.
  - Válassza a **Zene** elemet, hogy letiltsa a karórán keresztüli zenehallgatást.
  - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
  - Válassza a **Wi-Fi** lehetőséget a Wi-Fi hálózati kapcsolat bontásához.
  - A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásához válassza a **Csukl. mért pulz.** lehetőséget.
  - A pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához válassza a **Pulzoximéter** lehetőséget.
  - Válassza a **Kijelző** lehetőséget, hogy a képernyő kikapcsoljon, amikor nem használja.
  - Válassza a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének csökkentéséhez.

Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.

- 5 Válassza az **Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás** lehetőséget, hogy riasztást kapjon, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.


## Az üzemmód testreszabása egy tevékenységhez

Az egyes tevékenységekhez testre szabhatja az üzemmód beállításait.


- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Tevékenység beállítása > Energiaüzemmód** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy beállítást.  
Az óra megjeleníti a kiválasztott üzemmódban rendelkezésre álló akkumulátor-üzemidőt.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A tevékenység alapértelmezett üzemmódjának megváltoztatásához válassza az **Alapértelmezett üzemmód** lehetőséget.
  - Ha meg szeretné változtatni, hogy mikor jelenjen meg az alacsony töltöttségi szintre vonatkozó figyelmeztetés a tevékenységhez, válassza ki az **Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás** lehetőséget.
  - Ha meg szeretné változtatni, hogy az akkumulátor alacsony töltöttsége esetén az energiaellátási üzemmód automatikusan változzon, válassza ki **Auto. engedély. ideje** lehetőséget.
  - Ha automatikusan üzemmódot szeretne váltani, amikor megjelenik az alacsony töltöttségi szintre vonatkozó figyelmeztetés, válassza ki **Auto. eng. üzemmód** lehetőséget.

## Teljesítmény üzemmódok testreszabása

A készülék számos előre betöltött teljesítmény üzemmóddal rendelkezik, amelyek segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, a tevékenységbeállításokat és a GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát a tevékenységek során. Testre szabhatja a meglévő teljesítmény üzemmódokat, és új, egyéni teljesítmény üzemmódokat hozhat létre.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Energiagazdálkodás > Teljesítmény-üzemmódok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki a testre szabni kívánt üzemmódot.
  - Válassza az **Új hozzáadás** lehetőséget egy egyéni teljesítmény üzemmód létrehozásához.
- 4 Szükség esetén adjon meg egy egyéni nevet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget az egyes teljesítmény üzemmódok beállításainak testreszabásához.  
Például módosíthatja a GPS-beállítást, vagy leválaszthatja a párosított telefont.  
Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
- 6 Ha szükséges, válassza a **Kész** lehetőséget az egyéni teljesítmény üzemmód mentéséhez és használatához.

# Rendszerbeállítások

A számlapon tartsa lenyomva a  és válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer** lehetőséget.

**Gyorsmenük:** hozzárendeli a parancsikonokat a gombokhoz (*A gombok parancsikonjainak testreszabása, 132. oldal*).

**Ne zavarj:** ennek segítségével engedélyezheti a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához.

**Iránytű:** kalibrálja a belső iránytűt és személyre szabja a beállításokat (*Iránytű, 132. oldal*).

**Magasságmérő és barométer:** kalibrálja a belső barometrikus magasságmérőt és személyre szabja a beállításokat (*Magasságmérő és barométer, 133. oldal*).

**Idő:** az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások, 134. oldal*).

**Nyelv:** az óra által megjelenített nyelv beállítása.

**Hang:** beállítja az óra hangjának dialektusát és a hangtípusát.

**Speciális:** megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához (*Haladó rendszerbeállítások, 135. oldal*).


**Visszaállítás:** visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat (*Minden beállítás alaphelyzetbe állítása, 135. oldal*).

**Szoftverfrissítés:** telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések, 139. oldal*).

**Névjegy:** megjeleníti az eszközre, a szoftverre, a licencre és a szabályozásra vonatkozó információkat (*Készülékadatok megtekintése, 135. oldal*).

## A gombok parancsikonjainak testreszabása



Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások > Rendszer > Gyorsmenük**.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy egy gombkombinációt a testreszabáshoz.
- 4 Válasszon ki egy funkciót.


## Iránytű

Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja (*Iránytű beállítása, 133. oldal*).

## Irány beállítása az iránytűn

- 1 Az iránytű widgeten nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Irány rögzítése** lehetőséget.
- 3 Irányítsa az óra tetejét egy irányba, majd nyomja meg a  gombot.  
Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.

## Íránytű beállítása

A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, majd válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Íránytű** lehetőséget.

**Kalibrálás:** manuálisan kalibrálja az irántű érzékelőjét (*Az irántű manuális kalibrálása, 133. oldal*).

**Kijelző:** beállítja az irántűn, hogy az irányok betűkkel, fokokkal vagy milliradiánokkal jelenjenek meg.

**Északi referencia:** beállítja az északi irányt az irántűn (*Északi irány beállítása, 133. oldal*).

**Mód:** beállítja, hogy az irántű milyen adatokat használjon: csak elektronikus érzékelőkből származó adatokat (Bekapcsolás), GPS-adatok és elektronikus érzékelőkből származó adatok kombinációját mozgás közben (Automatikus), vagy csak GPS-adatokat (Kikapcsolás).

## Az irántű manuális kalibrálása

### ÉRTESÍTÉS


Az elektronikus irántűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint az automatikus kalibrálást használja. Ha az irántű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az irántűt.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer > Íránytű > Kalibrálás** lehetőséget.
- 3 Csulklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

## Északi irány beállítása


Beállíthatja az irányinformációk kiszámításához használt irányjelző hivatkozást.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer > Íránytű > Északi referencia** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A földrajzi észak irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Igaz** elemet.
  - A mágneses deklináció az Ön tartózkodási helyén történő automatikus beállításához válassza ki a **Mágneses** elemet.
  - A hálózati észak (000°) irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Térképhálózat** elemet.
  - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza ki a **Egyéni > Mág. eltérés** lehetőséget, adja meg a mágneses eltérést, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

## Magasságmérő és barométer

A karóra egy belső magasságmérőt és barométert is tartalmaz. A karóra folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még alacsony energiafelhasználású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján jeleníti meg a hozzávetőleges magasságot. A barométer környezeti nyomásadatokat jelenít meg azon rögzített magasság alapján, ahol a magasságmérő legutóbb kalibrálva volt (*Magasságmérő és barométer beállítások, 134. oldal*).

## Magasságmérő és barométer beállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  lehetőséget, válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer** menüpontot, majd válassza ki a **Magasságmérő** vagy **Barométer** lehetőséget.

**Kalibrálás:** manuálisan kalibrálja a magasságmérő és a barométer érzékelőjét.

**Auto kalibr.:** önkalibrálja az érzékelőt minden alkalommal, amikor a műholdas rendszereket használja.

**Érzékelő üzemmód:** itt állíthatja be az érzékelő üzemmódját. Az Automatikus lehetőség a mozgás alapján a magasságmérőt és a barométert is használja. A Csak magasság lehetőség akkor használható, ha a tevékenység magasságváltozást is magában foglal, a Csak barométer lehetőség pedig akkor, ha a tevékenység nem foglal magában magasságváltozást.


**Magasság:** beállítja a magasság mértékegységét.

**Nyomás:** beállítja a nyomás mértékegységét.


**Barométer diagram:** beállítja, hogy a grafikonon mennyi ideig jelenjenek meg a barométer adatai.

### A barométeres magasságmérő kalibrálása

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint a GPS-kezdőpont alapján történő automatikus kalibrálást használja. A barométeres magasságmérőt manuálisan kalibrálhatja, ha tudja a helyes magasságot.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások > Rendszer**.
- 3 Válassza ki a **Magasságmérő** vagy a **Barométer** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Kalibrálás** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az aktuális magasság kézi beviteléhez válassza ki a **Manuális megadás** lehetőséget.
  - A digitális magasságmérő modell automatikus kalibrálásához válassza a **DEM használata** lehetőséget.
  - A GPS koordinátákból történő automatikus kalibráláshoz válassza a **GPS használata** lehetőséget.

## Időbeállítások

Az óra számlapján tartsa lenyomva a  lehetőséget, majd válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer > Idő** lehetőséget.

**Időformátum:** itt adhatja meg, hogy az óra 12, 24 órás vagy katonai idő formátumban mutassa az időt.

**Dátumformátum:** a megjelenített dátum nap-hónap-év sorrendjének beállítása.


**Idő beállítása:** az órán használt időzóna beállítása. Az Automatikus beállítás a GPS-pozíció alapján automatikusan beállítja az időzónát.

**Idő:** beállítja az időt, ha az Idő beállítása lehetőséget Kézihelyzetre állították.

**Idő szinkronizálása:** időzóna váltásakor szinkronizálja az időt, és frissíti azt a téli/nyári időszámítás szerint ([Az idő szinkronizálása, 134. oldal](#)).


### Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az órát, és műholdas jelet fogad, illetve megnyitja a Garmin Connect alkalmazást párosított okostelefonján, az óra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja az időzóna módosításakor, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Idő > Idő szinkronizálása** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonhoz, vagy megtalálja a műholdakat ([Műholdas jelek keresése, 141. oldal](#)).

**TIPP:** megnyomhatja a  gombot a forrás átváltásához.

## Haladó rendszerbeállítások

Az óraszámoldalon tartsa nyomva a  elemet, és válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer > Speciális** lehetőséget.


**Formátum:** általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátuma és dátuma ([A mértékegységek módosítása, 135. oldal](#)).

**Adatrögzítés:** a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az (alapértelmezett) Intelligens rögzítési gyakoriság beállítása esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A Másodpercenként rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére.

**USB-mód:** az óra beállítása az MTP (médiaátviteli protokoll) vagy a Garmin mód használatára számítógép használata esetén.

## A mértékegységek módosítása


Testreszabhatja a távolság, a tempó és sebesség, a magasság és számos egyéb mértékegységét.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Speciális > Formátum > Egység**.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

## Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása előtt szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással a tevékenységadatok feltöltéséhez.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
  - Az összes tevékenység előzményekből való törléséhez válassza ki az **Az összes tevékenység törlése** lehetőséget.
  - Az összes távolság- és időösszesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.
  - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adattörlés és beáll. visszaállítása** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ha korábban beállított egy Garmin Pay pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli az óráról. Ha zeneszámok is találhatóak óráján, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.


## Készülékadatok megtekintése

Megtekintheti az eszközadatokat, például a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Névjegy** lehetőséget.

## Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 A beállítási menüben válassza a **Rendszer** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Névjegy** lehetőséget.

## “Eszközadatok”

### Tudnivalók az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához, 140. oldal*).

A képvisszamaradás vagy képpontbeégés normális jelenség az AMOLED készülékek esetében. A kijelző üzemidejének meghosszabbítása érdekében ügyeljen arra, hogy nagy fényerővel ne jelenítsen meg állóképeket hosszabb ideig. A beégés minimálisra csökkentése érdekében a fénix kijelzője a megadott időtúllépés után kikapcsol (*Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal*). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

### Az óra töltése

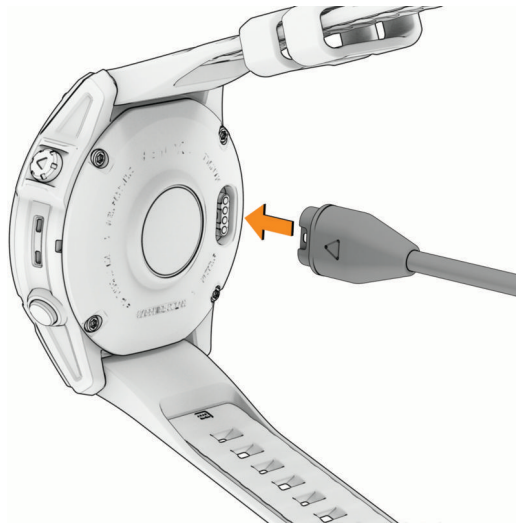
#### FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

#### ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása, 137. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa a kábelt ( végével) az óra töltőportjához.



- 2 A másik végét csatlakoztassa egy USB-C® bemenettel rendelkező számítógéphez vagy AC-átalakítóhoz (15 W minimum kimeneti teljesítmény).

Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.



- Amennyiben szükséges, látogassa meg a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez a választható tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatos információkért.
- Vegye le a töltőről az órát, ha a töltöttségi szint elérte a 100%-ot.

## Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Vízbehatolás elleni védelem	10 ATM <sup>1</sup>
Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20 °C és 45 °C között (-4 °F és 113 °F között)
USB-töltési hőmérséklet-tartomány	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
EU vezeték nélküli frekvenciák és átviteli teljesítmény	2,4 GHz @ 16 dBm max.
EU SAR-értékek	<0,32 W/kg törzs, <0,32 W/kg végtag

## Akkumulátorinformációk

Az akkumulátor tényleges üzemideje a karórán engedélyezett funkcióktól függ – ilyen például a csuklóalapú pulzuszámolás, az okostelefonos értesítések, a GPS és a csatlakoztatott érzékelők.

Mód	Akkumulátor-üzemidő a Kézmozdulat funkcióval	Akkumulátor-üzemidő a Mindig aktív képernyő funkcióval
Okosóra üzemmód	Akár 16 nap	Akár 6 nap
Energiatakarékos óra üzemmód	Akár 21 nap	Nem alkalmazható
Csak GPS üzemmód	Akár 42 óra	Akár 30 óra
Összes műholdrendszer üzemmód	Akár 32 óra	Akár 24 óra
Összes műholdrendszer zene üzemmóddal	Akár 10 óra	Akár 10 óra
Max. akkumulátor GPS üzemmód	Akár 75 óra	Nem alkalmazható
Expedíció GPS üzemmód	Akár 14 nap	Nem alkalmazható

## Készülék karbantartása

### ÉRTESÍTÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószer és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

<sup>1</sup> A készülék 100 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) weboldalra.

## Az óra tisztítása

### ⚠ VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőriük vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

### ÉRTESÍTÉS

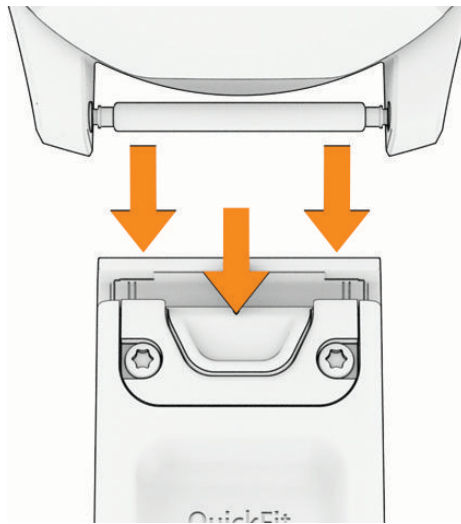
Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

**TIPP:** további részletekért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

## A QuickFit<sup>®</sup> pántok cseréje

- 1 Csúsztassa el a QuickFit pánt reteszét, és vegye le a pántot az óráról.



- 2 Igazítsa az új pántot az órához.
- 3 Nyomja a helyére a pántot.

**MEGJEGYZÉS:** győződjön meg arról, hogy a pánt megfelelően van-e rögzítve. A retesznek össze kell záródnia az óraszeg felett.

- 4 Ismétlje meg az 1-3. lépéseket a másik pánt cseréjéhez is.

# Hibaelhárítás

## Termékfrissítések

A készülék automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha csatlakozik a következők valamelyikéhez: Bluetooth vagy Wi-Fi. Frissítéseket manuálisan is kereshet a rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 132. oldal). A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések
- Útvonalfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

## További információk beszerzése





További információkat találhat a termékről a Garmin weboldalon.

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a [support.garmin.com](http://support.garmin.com) webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

A készülék nem orvosi eszköz.

## Nem megfelelő a nyelv az eszközön

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza a  lehetőséget.
- 4 Görgessen a lista hetedik pontjához, és nyomja meg a .
- 5 Válassza ki a kívánt nyelvet.



## Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- Módosítsa a teljesítmény üzemmódot egy tevékenység során (*Az üzemmód testreszabása egy tevékenységhez, 131. oldal*).
  - Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők, 54. oldal*).
  - Csökkentse a képernyő időtűllépését (*Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal*).
  - Ne használja a képernyő időkorlátjának **Mindig aktív képernyő** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot (*Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal*).
  - Csökkentse a képernyő fényerejét (*Kijelző és fényerő beállításai, 89. oldal*).
  - Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások, 52. oldal*).
  - Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők, 54. oldal*).
  - Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése, 18. oldal*).
  - Olyan számlapot használjon, amely nem frissül minden másodpercben.  
Például használjon másodpercmutató nélküli számlapot (*Számlap testreszabása, 4. oldal*).
  - Korlátozza a karóra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Értesítések kezelése, 97. oldal*).
  - Állítsa le a pulzusadatok párosított készülékekre való továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása, 108. oldal*).
  - Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszámmerést (*Csuklón viselhető pulzuszámmerő beállításai, 108. oldal*).
- MEGJEGYZÉS:** a csuklóalapú pulzuszámmerés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 110. oldal*).

## Az óra újraindítása

Ha az órája nem reagál, az alábbi lépések segítségével újraindíthatja.

- Tartsa lenyomva a  amíg az óra kikapcsol, majd tartsa lenyomva a  az óra bekapcsolásához.
- Dugja be az órát a USB-C a töltőportba legalább 30 másodpercre, húzza ki a kábelt, majd dugja be újra a kábelt.


## Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A fēnix óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a [garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble) weboldalra.


## A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha telefonja nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és az órát.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- A számlapon tartsa nyomva a  gombot, és válassza a **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

## Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?

Az óra néhány Bluetooth érzékelővel kompatibilis. Amikor első alkalommal csatlakoztat egy érzékelőt Garmin órájához, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Keresés az összes közt** lehetőséget.
  - Válassza ki az érzékelője típusát.Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 45. oldal](#)).

## A fejhallgató nem csatlakozik az órához

Ha Bluetooth fejhallgatója korábban a telefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy az óra helyett automatikusan a telefonhoz csatlakozik. Próbálja ki az alábbi tippeket.


- Kapcsolja ki telefonján a Bluetooth funkciót.  
További tudnivalóért tekintse át a telefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra a telefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót az órájához.
- Párosítsa fejhallgatóját az órával ([Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 126. oldal](#)).

## Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

Ha a fénix órájához csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatót használ, a jel akkor a legerősebb, ha az óra és a fejhallgató antennája közvetlen látótávolságban helyezkedik el egymástól.

- Ha a jel áthalad az Ön testén, előfordulhat, hogy a jel elvész, és a fejhallgató nem csatlakozik megfelelően.
- Ha fénix óráját a bal csuklóján viseli, ügyeljen arra, hogy a fejhallgató Bluetooth antennája a bal fülén legyen.
- Mivel a fejhallgatók típusonként eltérőek lehetnek, megpróbálhatja áthelyezni az órát a másik csuklójára.
- Ha fém vagy bőr karórapántot használ, a jelerősség javítása érdekében átválthat szilikon órapántra.

## Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?

Tevékenység közben véletlenül megnyomhatja a Kör gombot. A legtöbb esetben a  ikon megjelenik a képernyőn, és néhány másodperc áll rendelkezésre a legutóbbi kör- vagy sportváltás elvetéséhez. A Kör visszavonása funkció a manuális köröket, a manuális sportváltásokat és az automatikus sportváltásokat támogató tevékenységeknél érhető el. A Kör visszavonása funkció nem érhető el olyan tevékenységeknél, amelyek automatikus köröket, meneteket, pihenőket vagy szüneteket váltanak ki, például edzőtermi tevékenységek, uszodai úszás és edzések esetén.

## Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.

**TIPP:** a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.  
A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.  
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

## A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja óráját Garmin fiókjával:
    - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
    - Szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
    - Csatlakoztassa óráját Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózat segítségével.
- Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, az óra több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki az órát nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
  - Néhány percre maradjon mozdulatlan.

## Az órámon a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate) oldalra.



## A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos

Testhőmérséklete hatással van a beépített hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékletre. A legpontosabb hőmérsékleti érték érdekében vegye le a készüléket a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

## Kilépés a Demó üzemmódból

A Demó üzemmód az óra funkcióit mutatja be.

- 1 Nyomja meg nyolcszor a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.

## Tevékenységek követés

A tevékenységkövetés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

## Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

## Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect-fiókban látható lépésszám az óra szinkronizálásakor frissül.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express alkalmazással (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 101. oldal*).
  - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 100. oldal*).
- 2 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

A szinkronizálás eltarthat néhány percre.

**MEGJEGYZÉS:** a(z) Garmin Connect alkalmazás vagy a(z) Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

## A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

Az emeletek megmászásakor az óra belső barométert használ a szintkülönbség változásának méréséhez. Egy megmászott emelet 3 méternek (10 láb) felel meg.

- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves szellőkések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

## Függelék

### Adatmezők

**MEGJEGYZÉS:** nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz. Egyes adatmezők esetében ANT+ vagy Bluetooth tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a karórán.

**TIPP:** az adatmezőket az Garmin Connect alkalmazás karóra-beállításainál is testreszabhatja.

#### Lépésütem mezők

Név	Leírás
Átlagos pedálütem	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.
Átlagos lépésütem	Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.
Pedálütem	Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Az adat megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.
Lépésütem	Futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.
Kör pedálüteme	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.
Kör lépésüteme	Futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.
Utolsó kör pedálüteme	Kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.
Utolsó kör lépésüteme	Futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

#### Grafikon táblázatok

Név	Leírás
Barométer grafikon	A légköri nyomás időbeli alakulását ábrázoló diagram.
Magassági grafikon	A magasság időbeli alakulását ábrázoló diagram.
Pulzusszám-grafikon	A tevékenység során mért pulzusszámot ábrázoló diagram.
Tempógrafikon	A tevékenység során mért tempót ábrázoló diagram.
Teljesítmény grafikon	A tevékenység során mért teljesítményt ábrázoló diagram.
Sebességgrafikon	A tevékenység során mért sebességet ábrázoló diagram.

### Iránytű mezők

Név	Leírás
Iránytűs haladási irány	A haladási irány az iránytű alapján.
GPS irány	A haladási irány a GPS alapján.
Irány	A haladási irány.

### Távolság mezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.
Int. távolság	Az aktuális időköz során megtett távolság.
Körtávolság	Az aktuális kör során megtett távolság.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Tengeri távolság	A megtett távolság tengeri méterben vagy tengeri lábban.

### Távolság mezők

Név	Leírás
Átlagos emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért átlagos függőleges emelkedési távolság.
Átlagos süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért átlagos, függőleges süllyedési távolság.
Magasság	Az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Siklásarány	A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS magasság	Az aktuális hely magassága GPS használatával.
Meredekség	Az emelkedés (magasság) és a haladás (távolság) hányadosának kiszámítása. Ha például minden megmászott 3 m-rel (10 láb) 60 m-t (200 láb) halad, akkor a meredekség 5%-os.
Kör emelkedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság.
Kör süllyedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság.
Utolsó kör emelkedése	A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság.
Utolsó kör süllyedése	A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság.
Maximális emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért maximális emelkedési sebesség láb/percben vagy méter/percben megadva.
Maximális süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért maximális süllyedési sebesség méter/percben vagy láb/percben megadva.
Maximális magasság	A legutolsó nullázás óta elért legmagasabb pont.
Minimális magasság	A legutolsó nullázás óta elért legmélyebb pont.
Teljes emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság.
Teljes süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság.



## Emeleti mezők

Név	Leírás
Megmász. em. száma	Az adott napon megmászott összes emelet.
Lefelé megtett emeletek száma	Az adott napon lefelé megtett összes emelet.
Emelet/perc	A percnként megmászott emeletek száma.

## Fokozat

Név	Leírás
Di2 akkumulátor	Egy Di2 érzékelő maradék töltöttségi szintje.
Első	Elülső kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn.
Váltó akku	Egy sebességfokozat-érzékelő akkumulátorának állapotát.
Váltókombináció	Aktuális váltókombináció egy váltófokozat-érzékelőn.
Fokozat	Elülső és hátsó kerékpárváltók egy váltófokozat-érzékelőn.
Áttétel	Az elülső és hátsó kerékpárváltókon lévő fogak száma, ahogy azt a sebességfokozat-érzékelő érzékeli.
Hátsó	Hátsó kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn.

## Grafikus

Név	Leírás
Widget áttekintő	Futás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt.
IRÁNYTŰMÉRŐ	A haladási irány az iránytű alapján.
TÉI egyensúly mérő	A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutató színes mérő.
Talajérintési egyensúly mérő	Azt az időt mutató színes mérő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva.
Pulzusmérő	A jelenlegi pulzusszám-tartományt megjelenítő színes mérő.
Pulzusszám-tartományok aránya	Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő arányát mutató színes mérő.
PacePro mérő	Futás. Az aktuális résztempó és a célzott résztempó.
TELJESÍTMÉNYMÉRŐ	A teljesítménytartományt megjelenítő színes mérő.
Stamina-mérő (táv.)	A jelenlegi állóképesség hátralévő távolsága.
Stamina-mérő (idő)	A jelenlegi állóképesség hátralévő ideje.
Teljes emelk./süllyedés mérő	A tevékenység során vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedési és süllyedési távolság.
Edzésihatás-mérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob edzettségi szintekre.
Függőleges oszcilláció mérő	A futás közbeni visszapattanást mutató színes mérő.
Függőleges arány mérő	A lépéshossz függőleges kilengésének arányát mutató színes mérő.

**Pulzusszám mezők**

Név	Leírás
% Pulzustartalék	A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Aerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre.
Anaerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre.
Átl. %pulzustartalék	Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Átl. pulzusszám	Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.
Átl. pulzus %max.	Az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Pulzusszám	Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléknek rendelkeznie kell csuklón mért pulzus funkcióval, vagy csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusrőhöz.
Pulzusszám maximális %	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Pulzustartomány	A pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.
Int. átl. % pz.tart.	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum átlagos %Max	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Kezdeti átlagos pulzus	Az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám.
Int. max. % pz. tart.	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum maximális %Max.	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya.
Int. max. pulzusszám	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám.
Kör pulzustartalék %	Az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Kör pulzus	Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.
Kör pulzusszám maximális %	Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó kör %pulzustartalék	A legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Utolsó kör pulzus	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.
Kör pulzusszám maximális %	Az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Zónában töltött idő	Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő.

## Hossz mezők

Név	Leírás
Intervallum hossz	Az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.
Hossz	Az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

## Navigációs mezők

Név	Leírás
Célirány	Az aktuális helytől egy úti cél felé mutató irány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Pálya	Az indulási helytől egy úti cél felé mutató irány. Az útvonal tervezett vagy beállított útvonalként tekinthető meg. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Cél helye	A végső úti cél pozíciója.
Úti cél útvonalpontja	Az útvonal utolsó pontja az úti cél irányába. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Hátralévő távolság	A végső úti célig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Távolság a következőig	Az útvonal következő útvonalpontjáig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Becsült teljes távolság	A kiindulópont és a végső úti cél közötti becsült távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
VÁRHATÓ ÉRKEZÉSI IDŐPONT	A végső úti cél elérésének becsült időpontja (az úti cél helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Várható ér. idő a következőhöz	Az útvonal következő útvonalpontja elérésének becsült időpontja (az útvonal helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
BECSÜLT ÚTON TÖLTÖTT IDŐ	A becsült hátralévő idő a végső úti cél eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Siklásarány a cél felé	A jelenlegi pozícióról a célmagasságra süllyedéshez szükséges siklásarány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Lat/Lon	Az aktuális, földrajzi szélességben és hosszúságban megadott pozíció, a kiválasztott pozícióformátumtól függetlenül.
Hely	Az aktuális pozíció, a kiválasztott pozícióformátum alkalmazásával.
Következő elágazás	A következő elágazásig megteendő utat a NextFork™ térkép alapján számoltuk ki.
Következő útvonalpont	Az útvonal következő pontja. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Letérés	A bal vagy jobb oldalra megtett távolság, amennyivel letért az eredeti utazási útvonarról. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Idő a következő pontig	A becsült hátralévő idő az útvonal következő útvonalpontjának eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Célirányú sebesség	Az a sebesség, amellyel az útvonalon haladva megközelíti az úti célt. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Függőleges táv a célig	Az aktuális pozíció és a végső úti cél közötti emelkedés. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.

Név	Leírás
Függőleges sebesség a célig	Emelkedési vagy ereszkedési sebesség egy előre meghatározott magasságba. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.

#### Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalória	A tevékenység során elégetett kalóriák száma.
Légnyomás	A nem kalibrált környezeti nyomás.
Barométernyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Akkutöltöttség	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.
Akkumulátor szintje	Az akkumulátor fennmaradó töltöttsége.
eBike akkumulátor	Az eBike fennmaradó töltöttségi szintje.
eBike tartomány	Az eBike becsült hátralévő távolsága rásegítéssel.
Lendület	Azt méri, hogy mennyire következetesen tartja fenn a sebességet és az egyenletességet a kanyaroknál az aktuális tevékenység során.
GPS	A műholdas GPS-jel erőssége.
Nehézség	Az aktuális tevékenység nehézségének mérése a tengerszint feletti magasság, az emelkedés és a gyors irányváltások alapján.
Időközök	Az aktuális tevékenység során megtett intervallumok száma.
Kör lendülete	Az aktuális körre vonatkozó összesített lendületi pontszám.
Kör nehézsége	Az aktuális körre vonatkozó összesített nehézségi pontszám.
Kör	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Ut. kör ismétlésszáma	Az ismétlések száma a tevékenység utolsó körében.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi.
Teljesítményállapot	A teljesítményállapot pontszáma a teljesítési képesség valós idejű értékelése.
Ismétlés	Egy edzőtermi tevékenység során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.
Légzésszám	A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.
Körök	Egy adott tevékenység során végzett gyakorlatcsoportok száma (például ugrókötel).
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az aktuális stressz-szint.
Napkelte	A napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.
Napnyugta	A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.
Pontos idő	A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).
Összkalória	Az adott napon elégetett összes kalória.

### Tempó mezők

Név	Leírás
500 m tempó	Az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó.
Átlagos 500 m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során.
Átlagtempó	Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Nehézséghez igazított tempó	Az átlagos tempó a terep meredekségéhez van igazítva.
Kezdeti tempó	Az aktuális időköz átlagos tempója.
Kör 500m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során.
Körtempó	Az aktuális kör átlagos tempója.
Utolsó kör 500m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során.
Utolsó körtempó	Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.
Utolsó kör tempó	Az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.
Tempó	Az aktuális tempó.

### PacePro mezők

Név	Leírás
Következő résztávolság	Futás. A következő rész osztávolsága.
Következő rész tempó cél	Futás. A következő rész céltempója.
Résztávolság	Futás. Az aktuális rész osztávolsága.
Hátralévő résztávolság	Futás. Az aktuális rész hátralévő távolsága.
Résztempó	Futás. Az aktuális rész tempója.
Rész tempó cél	Futás. Az aktuális rész céltempója.

## Teljesítmény mezők

Név	Leírás
FTP %	Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális teljesítményküszöb százalékában megadva.
3 másodperces átlagos eloszlás	A bal/jobb teljesítményeloszlás 3 másodperces mozgóátlaga.
3 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 3 mp-es mozgóátlaga.
3 mp-es teljesítmény/tömeg	A három másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez.
10 mp. átl. eloszlás	A bal/jobb teljesítményeloszlás 10 másodperces mozgóátlaga.
10 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 10 mp-es mozgóátlaga.
10 mp-es teljesítmény/tömeg	A tíz másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez.
30 mp. átl. eloszlás	A bal/jobb teljesítményeloszlás 30 másodperces mozgóátlaga.
30 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 30 mp-es mozgóátlaga.
30 mp-es teljesítmény/tömeg	A harminc másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez.
Átl. eloszlás	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás.
Átlagos bal PP	A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél.
Átl. teljesítmény	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Átlagos jobb PP	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél.
Átlagos bal PPP	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél.
Átlagos PCO	A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális tevékenységnél.
Átl. teljesítmény/tömeg	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítményt watt/kg-ban megadva.
Átlagos jobb PPP	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél.
Eloszlás	Az aktuális bal/jobb teljesítményeloszlás.
Intensity Factor	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Intensity Factor™.
Kör eloszlás	Az aktuális körre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás.
Kör, bal PPP	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél.
Kör, bal PP	A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél.
Kör max. teljesítménye	Az aktuális körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
Kör NP	Az aktuális körre vonatkozó átlagos Normalized Power™.
Kör PCO	A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális körnél.
Kör teljesítménye	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.

Név	Leírás
Kör teljesítmény/tömeg	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítményt watt/kg-ban megadva.
Kör, jobb PPP	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél.
Kör, jobb PP	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél.
U. kör max. teljesítménye	Az utolsó befejezett körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
Utolsó kör NP	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos Normalized Power.
Utolsó kör teljesítménye	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Bal PPP	A bal láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő.
Bal PP	A bal láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Maximális teljesítmény	Az aktuális tevékenységre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
NP	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Normalized Power.
Pedálgörd.	Ez a mérőszám azt mutatja meg, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálokra az egyes pedálütemek során.
PCO	Pedálközéptől való eltérés. A pedálközéptől való eltérés a pedál azon pontja, amelyre erőt fejtenek ki.
Teljesítmény	Az aktuális kimeneti teljesítmény wattban megadva. A sielési tevékenységekhez az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusrészeghez.
Teljesítmény–testsúly arány	Az aktuálisan mért teljesítmény W/kg-ban megadva.
Teljesítményzóna	A kimeneti teljesítmény aktuális tartománya az FTP vagy az egyéni beállítások alapján.
Jobb PPP	A jobb láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő.
Jobb PP	A jobb láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Zónában töltött idő	Az egyes teljesítménytartományokban eltöltött idő.
Idő, ülve	Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során ülve töltött idő.
Idő ülve, kör	Az aktuális kör közben való pedálozás során ülve töltött idő.
Idő állva	Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során állva töltött idő.
Idő állva, kör	Az aktuális kör közben való pedálozás során állva töltött idő.
TSS	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Training Stress Score™.
Nyomatékhatékonyság	Ez a mérőszám megmutatja, hogy a kerékpáros mennyire hatékonyan teker.
Erőfeszítés	Az elvégzett, összegyűlt munka (kimeneti teljesítmény) kilojoule-ban megadva.

## Pihenési mezők

Név	Leírás
Ismétlés BE	Az utolsó intervallum időzítője és az aktuális pihenés (medencés úszás).
Pihenésidőzítő	Az aktuális pihenés időzítője (medencés úszás).

## Futási dinamika

Név	Leírás
Átl. talajérintési idő egyensúly	Az átlagos talajérintési idő egyensúlya az aktuális edzés során.
Átlagos talajérintési idő	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos talajérintési idő.
Átlagos lépéshossz	Az átlagos lépéshossz az aktuális edzésen.
Átlagos függőleges oszcilláció	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.
Átlagos függőleges arány	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális edzésen.
Talajérintési idő egyensúly	A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlya.
Talajérintési idő	Az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. A talajérintési idő értékét gyaloglás esetén nem számítja a rendszer.
Kör talajérintési idő egyensúly	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő egyensúlya.
Kör talajérintési ideje	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő.
Kör lépéshossza	Az aktuális kör átlagos lépéshossza.
Kör függőleges oszcillációja	Az aktuális körre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.
Kör függőleges aránya	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális körben.
Lépéshossz	A lépéshossz az egyik lépéstől a következőig, méterben mérve.
Függőleges oszcilláció	A futás közbeni visszapattanás mértéke. A felsőtest függőleges mozgása lépésenként és centiméterekben mérve.
Függőleges arány	A függőleges kilengés és a lépéshossz aránya.



**Sebesség mezők**

Név	Leírás
Átlagos mozgási sebesség	Az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége.
Átlagos általános sebesség	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közbeni sebességeket is.
Átlagsebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Átlagos sebesség talajszinten	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Max. sebesség talajszinten	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Sebesség	Az aktuális utazósebesség.
Sebesség talajszinten	Az aktuális haladási sebesség, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Függőleges sebesség	Emelkedési vagy ereszkedési sebesség.

**Stamina mezők**

Név	Leírás
Stamina	A jelenlegi fennmaradó állóképesség.
Hátralévő távolság	A jelenlegi fennmaradó állóképesség távolságban az aktuális erőfeszítés mellett.
Potenciális állóképesség	A fennmaradó potenciális állóképesség.
Hátralévő idő	A jelenlegi fennmaradó állóképesség időben az aktuális erőfeszítés mellett.

## Csapás mezők

Név	Leírás
Átlagos távolság csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos távolság csapásonként	Evezősporthok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapássebesség	Evezősporthok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapásszám/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.
Távolság csapásonként	Evezősporthok. A csapásonként megtett távolság.
Intervallum, csapásszám/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során.
Csapástípus időköz	Az intervallum aktuális csapástípusa.
Körtávolság csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Körtávolság csapásonként	Evezősporthok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Kör csapássebesség	Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapássebesség	Evezősporthok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapásszám	Úszás. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
Kör csapásszám	Evezősporthok. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
Utolsó kör táv./csapás	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör táv./csapás	Evezősporthok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapássebesség	Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapássebesség	Evezősporthok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapásszám	Úszás. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
Utolsó kör csapásszám	Evezősporthok. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
Utolsó csapáshossz	Az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.
Utolsó csapástípus hossz	Az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.
Csapásseb.	Úszás. A percenkénti csapások száma (spm).
Csapássebesség	Evezősporthok. A percenkénti csapások száma (spm).
Csapás	Úszás. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.
Csapások	Evezősporthok. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

### Swolf mezők

Név	Leírás
Átlagos Swolf	Az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege ( <i>Úszással kapcsolatos kifejezések, 35. oldal</i> ). Nyílt vízi úszás esetén a SWOLF pontszámot 25 méterenként számítja ki a rendszer.
Intervallum swolf	Az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.
Kör Swolf	Az aktuális kör átlagos SWOLF-értéke.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó befejezett kör SWOLF-értéke.
Utolsó hossz Swolf	Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

### Hőmérsékleti mezők

Név	Leírás
24 órás maximum	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet.
24 órás minimum	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
Átlagos hőmérséklet	Az átlag hőmérséklet a tevékenység során.
Maximális hőmérséklet	A maximális hőmérséklet a tevékenység során.
Minimális hőmérséklet	A minimum hőmérséklet a tevékenység során.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre. Párosíthat egy temperé érzékelőt a készülékkel, hogy az a pontos hőmérsékleti adatok állandó forrása legyen.

**Időzítő mezők**

Név	Leírás
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Átlag mozgásidő	Az aktuális mozgás átlagos ideje.
Átlag pózidő	Az aktuális tevékenység átlagos pózideje.
Eltelt idő	A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.
Befejezés becsült ideje	Az aktuális tevékenység befejezésének becsült ideje.
Intervallum idő	Az aktuális időköz stopper által mért ideje.
Köridő	Az aktuális kör stopper által mért ideje.
Utolsó köridő	Az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.
Utolsó mozgásidő	Az utolsó befejezett mozgás stopper által mért ideje.
Utolsó póz ideje	Az utolsó befejezett póz stopper által mért ideje.
Mozgásidő	Az aktuális mozgás stopper által mért ideje.
Menetidő	Az aktuális tevékenység során mozgással töltött összes idő.
Multisport idő	Egy multisport tevékenység összes sportágának összideje, beleértve a váltásokat is.
Általánosan előrébb/ hátrébb	A céltempónál vagy -sebességnél jobb vagy gyengébb összidő.
Póz ideje	Az aktuális póz stopper által mért ideje.
Sorozatidőzítő	Egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő.
Állásidő	Az aktuális tevékenység során állással töltött összes idő.
Úszásidő	Az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A tevékenységidőzítő aktuális időbeállítása.

**Edzési mezők**






Név	Leírás
Hátralévő ismétlések	A hátralévő ismétlések száma egy edzés során.
Szakaszhossz	Az edzési szakaszból hátralévő idő, illetve táv.
Szakasz tempója	Az aktuális tempó az edzési szakaszban.
Szakasz sebessége	Az aktuális sebesség az edzési szakaszban.
Szakasz ideje	Az edzési szakaszból eltelt idő.

## Színmérce és futási dinamika adatok

A futási dinamika képernyőn megjelenik a színes mérő az elsődleges mérőszámhoz. Elsődleges mérőszámként megjeleníthető a lépésütem, a függőleges kilengés, a talajérintési idő, a talajérintési idő egyensúlya vagy a függőleges arány. A színes mérő megmutatja, hogy az Ön futási dinamika adatai hogyan viszonyulnak más futókéhoz. A színzónák százaléértékeken alapulnak.






A Garmin sok különböző szintű futót kutatott. A piros és narancs színű mezőkben megadott értékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzők. A zöld, kék és lila mezőkben megadott értékek a tapasztaltabb vagy gyorsabb futókra jellemzők. A tapasztaltabb futókat rövidebb talajérintési idő, kisebb függőleges kilengés, kisebb függőleges arány és nagyobb lépésütem jellemzi, mint a kevésbé tapasztalt futókat. Azonban a magasabb futóknak általában kicsit lassabb a lépésütemük, hosszabbak a lépéseik, és a függőleges kilengésük kicsit nagyobb. A függőleges arány a függőleges kilengés elosztva a lépéshosszal. Nincs összefüggésben a magassággal.

A futási dinamikával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) oldalra. A futási dinamika adataival kapcsolatos további elméletekért és interpretációkért keressen futással kapcsolatos közismert publikációkat és weboldalakat.

Színzóna	Százalékérték a zónában	Lépésszám tartománya	Talajérintési idő tartománya
 Lila	>95	>183 lépés/perc	<218 ms
 Kék	70 – 95	174–183 lépés/perc	218–248 ms
 Zöld	30 – 69	164–173 lépés/perc	249–277 ms
 Narancssárga	5 – 29	153–163 lépés/perc	278–308 ms
 Piros	<5	<153 lépés/perc	>308 ms

## Talajérintési idő egyensúlyadatai

A talajérintési idő egyensúlya a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékos arányában jelenik meg. Például a balra mutató nyíllal jelölt 51,3% azt jelzi, hogy a futó több időt tölt úgy a talajon, hogy a bal lábára nehezedik. Ha az adatképernyőn két szám látható, például 48–52, akkor a bal láb a 48%, a jobb láb pedig az 52%.






Színzóna	 Piros	 Narancssárga	 Zöld	 Narancssárga	 Piros
Szimmetria	Gyenge	Megfelelő	Jó	Megfelelő	Gyenge
Többi futó százalékos aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Talajérintési idő egyensúlya	>52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	>52,2% J

A futási dinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin csapata arra jutott, hogy egyes futóknál összefüggés van a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között. Sok futó esetében a talajérintési idő egyensúlya emelkedőn és lejtőn való haladáskor hajlamosabb jobban eltérni az 50–50 aránytól. A futóedzők többsége egyetért azzal, hogy a szimmetrikus futási forma számít jónak. Az élvonalbeli futóknak általában függék és kiegyensúlyozottak a lépéseik.

Futás közben figyelheti a mérőt vagy az adatmezőt, de Garmin Connect fiókjában megtekintheti az összesítést is. Más futási dinamikai adatokhoz hasonlóan a talajérintési idő egyensúlya is egy mennyiségi mérőszám, amelynek segítségével többet tudhat meg a futási szokásairól.

## Függőleges kilengés és függőleges arány adatai

A függőleges kilengés és a függőleges arány adattartományai az érzékelőtől függően kissé eltérőek, és az is számít, hogy a mellkason helyezték-e el az érzékelőt (HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék).

Színzóna	Százalékérték a zónában	Függőleges kilengési tartomány (mellkas)	Függőleges kilengési tartomány (derék)	Függőleges arány (mellkas)	Függőleges arány (derék)
 Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Kék	70 – 95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zöld	30 – 69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Narancssárga	5 – 29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Piros	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## VO2 max. normál értékelés

Ezek a táblázatok a VO2 max életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	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
Megfelelő	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

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	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
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) weboldalra.

## FTP-besorolások

Ezek a táblázatok a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) nemenként történő becsléseinek osztályozását foglalják magukban.

Férfiak	watt/kilogramm (W/kg)
Szuper	5,05 és felette
Kiváló	3,93 és 5,04 között
Jó	2,79 és 3,92 között
Megfelelő	2,23 és 2,78 között
Edzetlen	Kevesebb mint 2,23

Nők	watt/kilogramm (W/kg)
Szuper	4,30 és felette
Kiváló	3,33 és 4,29 között
Jó	2,36 és 3,32 között
Megfelelő	1,90 és 2,35 között
Edzetlen	Kevesebb mint 1,90

Az FTP-besorolás Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) címmel végzett kutatásán alapul.

## Állóképességi pontszám

Ezek a táblázatok az állóképességi pontszám életkor és nem alapján becsült beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Kikapcsolódási	Középhaladó	Edzett	Jól edzett	Haladó	Szuper	Elit
18–20	Kevesebb mint 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 és felette
21–39	Kevesebb mint 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 és felette
40–44	Kevesebb mint 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 és felette
45–49	Kevesebb mint 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 és felette
50–54	Kevesebb mint 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 és felette
55–59	Kevesebb mint 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 és felette
60–64	Kevesebb mint 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 és felette
65–69	Kevesebb mint 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 és felette
70–74	Kevesebb mint 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 és felette
75–80	Kevesebb mint 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 és felette
80 és afelett	Kevesebb mint 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 és felette



Nők	Kikapcsolódási	Középhaladó	Edzett	Jól edzett	Haladó	Szuper	Elit
18–20	Kevesebb mint 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 és felette
21–39	Kevesebb mint 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 és felette
40–44	Kevesebb mint 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 és felette
45–49	Kevesebb mint 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 és felette
50–54	Kevesebb mint 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 és felette
55–59	Kevesebb mint 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 és felette
60–64	Kevesebb mint 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 és felette
65–69	Kevesebb mint 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 és felette
70–74	Kevesebb mint 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 és felette
75–80	Kevesebb mint 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 és felette
80 és afelett	Kevesebb mint 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 és felette

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics biztosítja.

## Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

Az abroncsméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

