

# ENDURO™

## Használati útmutató



### TARTALOM

<b>Bevezető</b> .....	1	Ultra futás tevékenység	4
Kezdeti lépések .....	1	Futópályás futás .....	4
Kezelőgombok .....	1	Tippek futópályás futáshoz.....	4
A karóra használata.....	1	Futás az ütemmérővel (metronómmal) .....	4
Vezérlő menü megtekintése .....	1	Tevékenység közben hangjelzések lejátszása az okostelefonon.....	5
Repülőgép mód bekapcsolása.....	1	Sí lesiklások megtekintése .....	5
Widgetek megtekintése .....	1	Sífutás tevékenység rögzítése .....	5
Az óra testreszabása .....	1	Sífutás teljesítmény adatok .....	5
Okostelefon és a készülék párosítása.....	2	Jumpmaster funkció .....	5
Készülék töltése .....	2	Ugrás megtervezése .....	5
Terméktámogatás és frissítések .....	2	Ugrás típusok .....	5
Garmin Express felület beállítása .....	2	Ugrási adatok megadása .....	5
<b>Napelemes töltés</b> .....	2	Szélviszonyok megadása HALO és HAHO ugrásokhoz .....	6
Napenergia widget megtekintése .....	2	Széljellemzők törlése.....	6
Tippek a napelemes töltéshez .....	2	Szélviszonyok megadása Static ugráshoz .....	6
<b>Tevékenységek és alkalmazások</b> .....	2	Állandó értékek beállítása .....	6
Tevékenység indítása.....	2	Multisport tevékenység.....	6
Tippek a tevékenység rögzítéséhez .....	3	Triatlon edzés .....	6
Energia üzemmód váltás .....	3	Multisport tevékenység létrehozása .....	6
Tevékenység leállítása .....	3	Úszás.....	6
Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása .....	3	Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata .....	6
Egyedi tevékenység létrehozása.....	3	Úszásnemek.....	7
Beltérben végzett tevékenységek.....	3	Tippek úszó tevékenységekhez .....	7
Virtuális futás .....	3	Pihenők beiktatása medencei úszásnál .....	7
Futópádon megtett távolság kalibrálása.....	3	Automatikus pihenés .....	7
Erőedzés tevékenység rögzítése .....	4	Edzés a drill naplóval .....	7
ANT+® beltéri tréner használata .....	4	Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása .....	7
Szabadtéri tevékenységek .....	4	Golfozás .....	7
		Lyuk adatok .....	7

Nagy számok üzemmód.....	7	Pulzusszám widget megtekintése.....	14
Zászló áthelyezése.....	8	Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé.....	14
Útéstávolság mérés.....	8	Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben.....	14
Layup és dogleg távolságok.....	8	Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása.....	14
Egyéni célpont mentése.....	8	Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása.....	14
Útő statisztikai adatainak megtekintése.....	8	Futás dinamika.....	15
Pontszámok követése.....	8	Edzés a futás dinamika alapján.....	15
Pontszámok módosítása.....	8	Színskála és futás dinamikai adatok.....	15
Pontozási módszer beállítása.....	8	Talaj érintési idő eloszlás adatok.....	15
Tudnivalók a Stableford pontozásról.....	8	Függőleges kilengés és függőleges arány adatok.....	15
Hendikep beállítása.....	8	Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg.....	16
Statisztikák nyomon követése.....	9	Teljesítmény mérések.....	16
Statisztikák naplózása.....	9	Teljesítmény értesítések kikapcsolása.....	16
TruSwing™ funkció.....	9	Teljesítmény mérések automatikus érzékelése.....	16
Golf távolságmérő használata.....	9	Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása.....	16
Zászló irányának megtekintése.....	9	VO2 max. becslések.....	16
Falmászó sporttevékenységek.....	9	VO2 max. értékek lekérése futáshoz.....	17
Beltéri falmászó tevékenységek rögzítése.....	9	VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz.....	17
„Boulder” (biztosítás nélküli) sziklamászás rögzítése.....	9	VO2 Max. érték mérésének kikapcsolása.....	17
Expedíció indítása.....	9	Becsült versenyidők megtekintése.....	17
Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása.....	10	Edzési hatások.....	17
Nyomvonalpont manuális rögzítése.....	10	Pulzusszám ingadozás és stressz szint.....	17
Nyomvonalpontok megtekintése.....	10	Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése.....	18
<b>Vezeték nélküli kapcsolat keresztül elérhető funkciók.....</b>	<b>10</b>	Erőnléti állapot megtekintése.....	18
Bluetooth kapcsolat keresztül érkező értesítések bekapcsolása.....	10	Erőnléti állapotunk megtekintése.....	18
Értesítések megtekintése.....	10	Laktátküszöb (tejsavküszöb).....	18
Bejövő telefonhívás fogadása.....	10	Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához.....	18
Válasz SMS üzenetre.....	10	FTP becslés lekérése.....	18
Értesítések kezelése.....	11	FTP mérés elvégzése.....	18
Bluetooth funkció kikapcsolása.....	11	Edzési állapot.....	19
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása.....	11	Edzési állapot szintek.....	19
Elveszett telefon megkeresése.....	11	Tippek az edzési állapotunk eléréséhez.....	19
Garmin Connect.....	11	Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció.....	19
Szoftver frissítése az okostelefonon futó alkalmazásokon keresztül.....	11	Edzési terhelés.....	20
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül.....	11	Edzési terhelés eloszlás.....	20
Garmin Connect használata a számítógépen.....	11	Regenerálódási idő.....	20
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra.....	12	Regenerálódási idő megtekintése.....	20
Garmin Golf™ alkalmazás.....	12	Regenerálódási pulzusszám.....	20
Garmin Explore™.....	12	Body Battery™.....	20
<b>Biztonsági és nyomon követési funkciók.....</b>	<b>12</b>	Body Battery widget megtekintése.....	20
Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása.....	12	Tippek pontosabb Body Battery adatokért.....	20
Névjegyek hozzáadása.....	12	<b>Pulzoximéter.....</b>	<b>20</b>
Balesetfelismerés be- és kikapcsolása.....	12	Pulzoximéteres mérés elvégzése.....	21
Segítség kérése.....	12	Egész napos pulzoximéter mérés mód bekapcsolása.....	21
Csoport követés indítása.....	12	Automatikus pulzoximéter mérés kikapcsolása.....	21
A csoport követés használatát segítő tippek.....	13	Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása.....	21
Csoport követés beállítások.....	13	Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén.....	21
<b>Connect IQ funkciók.....</b>	<b>13</b>	<b>Edzés.....</b>	<b>21</b>
Connect IQ funkciók letöltése.....	13	Felhasználói profil beállítása.....	21
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről.....	13	Edzési célok.....	21
<b>Garmin Pay.....</b>	<b>13</b>	Tudnivalók a pulzustartományokról.....	21
Garmin Pay pénztárca beállítása.....	13	Pulzustartományok beállítása.....	21
Fizetés óra segítségével.....	13	Pulzustartományok automatikus beállítása.....	22
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához.....	13	Pulzustartományok.....	22
GarminPay pénztárca kezelése.....	13	Teljesítménytartományok beállítása.....	22
Garmin Pay jelszó megváltoztatása.....	13	Tevékenység figyelés.....	22
<b>Pulzusmérés funkciók.....</b>	<b>14</b>	Automatikus cél funkció.....	22
Csukló alapú pulzusszámmérés.....	14	Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv.....	22
Karóra viselése.....	14	Alvás figyelés mód.....	23
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén.....	14		

Automatikus alvás figyelő mód használata .....	23	Pályák .....	29
„Ne zavarj!” mód használata .....	23	Pálya létrehozása és követése a készüléken .....	29
Intenzitás percek .....	23	Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban .....	29
Intenzitás percek számítási alapja .....	23	Pálya letöltése a készülékre .....	29
Garmin Move IQ™ események .....	23	Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése .....	29
Tevékenység figyelés beállítása .....	23	ClimbPro használata .....	29
Tevékenység figyelés kikapcsolása .....	23	Ember a vízben (MOB) navigáció .....	29
Edzésterv .....	23	Mutat és megy navigáció .....	29
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése .....	23	Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során .....	30
Egyedi edzés létrehozása a Garmin Connect fiókban .....	23	Navigáció mentett tevékenység kezdőpontjához .....	30
Egyedi edzésterv letöltése az Enduro készülékre .....	24	Navigáció leállítása .....	30
Edzés indítása .....	24	Térkép .....	30
Napi javasolt edzés követése .....	24	Térkép megtekintése .....	30
Napi javasolt edzések be- és kikapcsolása .....	24	Iránytű .....	30
Medencei úszóedzés követése .....	24	Magasságmérő, nyomásmérő .....	30
Kritikus úszási sebesség teszt rögzítése .....	24	<b>Napló .....</b>	<b>30</b>
Kritikus úszási sebesség teszt eredmény szerkesztése .....	24	Napló használata .....	30
Edzésnaplár .....	24	Multisport napló .....	30
Garmin Connect edzési programok használata .....	24	Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése .....	31
Adaptív edzésprogramok .....	24	Összesített adatok megtekintése .....	31
Mai edzés indítása .....	25	Kilométerszámláló használata .....	31
Váltott ütemű edzések .....	25	Napló törlése .....	31
Váltott ütemű edzés létrehozása .....	25	<b>A készülék személyre szabása .....</b>	<b>31</b>
Váltott ütemű edzés indítása .....	25	Tevékenység és alkalmazás beállítások .....	31
Váltott ütemű edzés leállítása .....	25	Adatképernyők beállítása .....	32
PacePro edzés .....	25	Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez .....	32
PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból .....	25	Riasztások .....	32
PacePro terv indítása .....	25	Riasztás beállítása .....	32
PacePro terv leállítása .....	25	Auto Lap® funkció .....	33
PacePro terv létrehozása a karórán .....	25	Kör indítása távolság alapján .....	33
Szegmensek .....	26	Kör befejezését jelző üzenet testreszabása .....	33
Strava™ szegmensek .....	26	Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció .....	33
Szegmens részletek megtekintése .....	26	Automatikus mászás funkció .....	33
Verseny egy szegmens ellen .....	26	3D-s sebesség és 3D-s távolság .....	33
Szegmens automatikus terhelés .....	26	LAP gomb funkció be- és kikapcsolása .....	33
Virtuális edzőpartner használata .....	26	Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés) .....	33
Edzési cél beállítása .....	26	GPS beállítások módosítása .....	33
Edzési cél elvetése .....	26	GPS és egyéb műholdrendszerek .....	34
Verseny egy korábbi tevékenység ellen .....	26	UltraTrac GPS-pozíció rögzítés .....	34
Személyes rekordok .....	27	Készletlenti módba váltás késleltetési idejének állítása .....	34
Személyes rekordok megtekintése .....	27	Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában .....	34
Személyes rekord visszaállítása .....	27	Widgetek (információs ablakok) .....	34
Személyes rekordok törlése .....	27	Widget sor beállítása .....	35
Összes személyes rekord törlése .....	27	inReach távvezérlő .....	35
Edzési állapot felfüggesztése .....	27	inReach távvezérlő használata .....	35
Felfüggesztett edzési állapot aktiválása .....	27	VIRB távvezérlő funkció .....	35
Önértékelés bekapcsolása .....	27	A VIRB akciókamera vezérlése .....	35
<b>Óra .....</b>	<b>27</b>	A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt .....	35
Ébresztő beállítása .....	27	Stressz-szint widget .....	35
Ébresztő szerkesztése .....	27	Saját nap widget testreszabása .....	36
Visszaszámláló időzítő indítása .....	27	Vezérlő menü beállítása .....	36
Időzítő törlése .....	28	Óra számlap beállítások .....	36
Stopper használata .....	28	Óra számlap személyre szabása .....	36
Alternatív időzónák hozzáadása .....	28	Mérők beállításai .....	36
Alternatív időzóna szerkesztése .....	28	Iránytű beállítások .....	36
<b>Navigáció .....</b>	<b>28</b>	Iránytű kalibrációja .....	36
Aktuális pozíciónk mentése .....	28	Északi viszonyítás beállítása .....	36
Mentett hely szerkesztése .....	28	Magasságmérő beállítása .....	36
Útpont kivétel .....	28	Barometrikus magasságmérő kalibrálása .....	36
Navigáció cél felé .....	28	Barométer beállítása .....	37

Barométer kalibrálása .....	37	A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik .....	42
Xero helyzetmeghatározó beállítások .....	37	A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik .....	43
Térkép beállítása .....	37	További információk .....	43
Navigációs beállítások .....	37	Garmin ügyfélszolgálat .....	43
Térkép funkciók beállítása .....	37	<b>Függelék</b> .....	<b>43</b>
Irány beállítások .....	37	Adattípusok .....	43
Pálya mutató .....	37	VO2 Max. szabványosított besorolások .....	47
Célirány jelző pont .....	37	FTP besorolások .....	47
Navigációs riasztások .....	37	Gumiabroncs méretek és kerületek .....	47
Energiagazdálkodás beállítások .....	38	Piktogramok jelentése .....	48
Energiatakarékos funkció testreszabása .....	38	<b>Tárgymutató</b> .....	<b>49</b>
Energia üzemmódok testreszabása .....	38		
Energiatakarékos mód visszaállítása .....	38		
Rendszerbeállítások .....	38		
Idő beállítása .....	38		
Idő riasztás beállítása .....	39		
Idő szinkronizálása .....	39		
Háttérvilágítás beállítása .....	39		
Gomb funkciók beállítása .....	39		
Mértékegység beállítása .....	39		
Készülékinformációk .....	39		
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk .....	39		
<b>Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők</b> .....	<b>39</b>		
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása .....	39		
Kiterjesztett kijelző mód .....	39		
Sebesség- és pedálütemmérő használata .....	39		
Edzés teljesítménymérővel .....	39		
Elektronikus váltó használata .....	40		
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára .....	40		
Lépésszámláló .....	40		
Lépésszámláló kalibrálása .....	40		
Lépésszámláló kalibrálása manuálisan .....	40		
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása .....	40		
tempe™ .....	40		
Ütő érzékelők .....	40		
<b>Készülék információk</b> .....	<b>40</b>		
Enduro műszaki adatai .....	40		
Tudnivalók az akkumulátorról .....	40		
Adatkezelés .....	40		
Fájlok törlése .....	41		
<b>Készülék karbantartása</b> .....	<b>41</b>		
Tisztítás, ápolás .....	41		
Tisztítás .....	41		
UltraFit nejlonszál cseréje .....	41		
<b>Hibaelhárítás</b> .....	<b>41</b>		
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg .....	41		
Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel? .....	41		
A telefon nem csatlakozik a készülékhez .....	41		
Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet? .....	41		
Készülék újraindítása lefagyás esetén .....	42		
Gyári beállítások visszaállítása .....	42		
Műholdas kapcsolat létesítése .....	42		
GPS-vétel minőségének javítása .....	42		
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan .....	42		
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása .....	42		
Tevékenység figyelés .....	42		
A napi lépésszám nem jelenik meg .....	42		
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik .....	42		

## Bevezető

### ⚠ Vigyázat!

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

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

### Kezdeti lépések

Amikor első alkalommal használjuk a készüléket, végezzük el az alábbi lépéseket a készülék beállítása és az alapvető funkciók megismerése céljából.

1. Nyomjuk meg a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához („Kezelőgombok”; 1. oldal).
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítások elvégzéséhez.  
A kezdeti beállítás során okostelefonunkat párosíthatjuk a készülékkel, így megtekinthetjük rajta az értesítéseket, szinkronizálhatjuk a tevékenységeket, és egyéb funkciókat is elérünk („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal).
3. Töltsük fel teljesen a készüléket („Készülék töltése”; 2. oldal).
4. Kezdjük el egy tevékenységet („Tevékenység indítása”; 2. oldal).

### Kezelőgombok



- ① **LIGHT** gomb
  - A háttérvilágítás be- és kikapcsolása.
  - A készülék bekikapcsolása.
  - Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.
- ② **UP•MENU** gomb
  - Léptetés a widget sor és menük között.
  - Hosszan lenyomva a menüt tekinthetjük meg.
- ③ **DOWN** gomb
  - Léptetés a widget sor és menük között.
- ④ **▲**
  - Tevékenységlista megjelenítése és tevékenység indítása/leállítása.
  - Menü opció kiválasztása.
- ⑤ **BACK•LAP**
  - Visszalépés az előző képernyőre.
  - Kör indítása, illetve multisport tevékenység során levezető vagy váltó szakasz indítása.
  - Hosszan lenyomva bármelyik képernyőről az óra számlapot jeleníthetjük meg.

### A karóra használata

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megtekintéséhez. A vezérlő menüben gyorsan elérhetjük a gyakran használt funkciókat, mint a hely mentése, a „ne zavarj” üzemmód elindítása, vagy a háttérvilágítás kikapcsolása.
- Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat. A készülék így léptet a widgetek között.

A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, amelyek rápillantásra könnyen leolvasható információkat tartalmaznak. Okostelefonnal párosítva még több widgetet érhetünk el.

- Az óra számlapon nyomjuk le a **▲** gombot tevékenység vagy alkalmazás indításához (lásd „Tevékenységek és alkalmazások”; 2. oldal).
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot az óra számlap testreszabásához, a beállítások módosításához és a vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők párosításához.

### Vezérlő menü megtekintése

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

**NE FELEDJÜK!** A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 36. oldal).

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



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

### Repülőgép mód bekapcsolása

A vezeték nélküli kommunikáció teljes körű letiltásához válasszunk a repülőgép módot.

**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz további funkciókat, módokat rendelhetünk („Vezérlő menü beállítása”; 36. oldal).

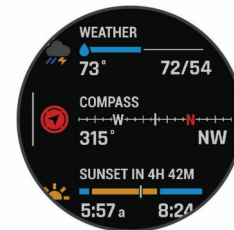
1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **✈**-t.

### Widgetek megtekintése

A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, de okostelefonnal párosítva újakat is letölthetünk.

- Röviden nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat.

A készülék így léptet a widgetek között és egy összesítő képernyőt jelenít meg az egyes widgetekről.



- A **▲** gomb megnyomásával megjelennek az adott widgethez tartozó funkciók és beállítások.

**TIPP!** A **DOWN** gomb megnyomásával a widgethez tartozó további képernyőket tekinthetünk meg, a **▲** gombot lenyomva pedig további opciókat és funkciókat jeleníthetünk meg az adott widgethez.

- A **BACK** gomb hosszanti megnyomásával bármely képernyőről visszaléphetünk az óra számlapra.
- Ha tevékenységet rögzítünk, a **BACK** gombbal a tevékenység adatképernyőjéhez léphetünk vissza.

### Az óra testreszabása

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot az óra számlap módosításához.
- A widget képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot a widget beállítások módosításához.
- A vezérlő menüben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot vezérlők hozzáadásához, eltávolításához és átrendezéséhez.
- Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot a további beállítások módosításához.



## Okostelefon és a készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást.
2. Válasszuk az alábbi párosítási módok közül:
  - A kezdeti beállítás során válasszuk az **Igent**, amikor a készülék felszólít, hogy párosítsuk okostelefonunkat.
  - Amennyiben korábban átugrottuk a párosítási eljárást, nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Telefon párosítása** pontot.
2. A készülék Garmin Dive fiókhöz történő hozzáadásához válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Dive alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Dive alkalmazáson keresztül, válasszuk a **Hozzáad > Készülékek** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Készülék töltése

### ⚠ Vigyázat!

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja. A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

### Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket („Tisztítás, ápolás”; 41. oldal).

1. Az USB-kábel kisebbik végét illesszük a készüléken található töltő aljzatba.



2. Az USB-kábel nagyobbik végét illesszük egy USB-s töltő csatlakozóhoz.
3. Teljesen töltjük fel a készüléket.

## Terméktámogatás és frissítések

Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Szoftver frissítések;
- Térképfrissítések;
- Pálya frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Dive fiókba;
- Termékrejztráció.

## Garmin Express felület beállítása

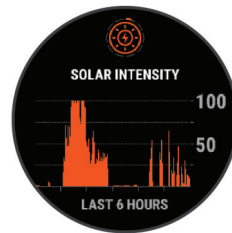
1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) honlapra.
3. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat.

## Napelemes töltés

A napelemes modellek egy átlátszó napelemes töltőlencsével rendelkeznek, amelyek használat közben töltik fel a készüléket.

## Napenergia widget megtekintése

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal léptessünk a napenergia widgethez.
2. Nyomjuk meg a gombot a legutóbbi 6 óra bejövő napenergia intenzitás grafikonjának megtekintéséhez.



## Tipppek a napelemes töltéshez

Az akkumulátor működési idejének meghosszabbítása érdekében kövessük az alábbi tippeket.

- Amikor a készüléket viseljük, ügyeljünk arra, hogy ingujjunkkal ne takarjuk el a számlapot.
- Amikor nem viseljük a készüléket, úgy tegyük le, hogy a számlap valamely világos fényforrás (pl. napfény vagy fluoreszkáló fény) felé nézzen. Az óra gyorsabban töltődik, ha napfény éri, mivel a napelemes töltőlencse a nap fény spektrumának kihasználására van optimalizálva.
- Az akkumulátor működési idejének maximális növeléséhez erős napfény alatt töltsük fel a készüléket.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék megvédi magát a túlmelegedéssel szemben, és a töltés automatikusan leáll, amennyiben a készülék belső hőmérséklete meghaladja a töltési hőmérsékleti küszöbértéket („Enduro műszaki adatai”; 40. oldal).

**MEGJEGYZÉS!** A készülék nem használja a napelemes töltést, amikor külső akkumulátorhoz van csatlakoztatva, vagy a készülék akkumulátora teljesen feltöltött állapotban van.

## Tevékenységek és alkalmazások

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

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket („Connect IQ funkciók”; 13. oldal).


További információért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness metrikus pontossági adatokról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a gombot.
2. Amennyiben első alkalommal indítunk tevékenységet, azon tevékenységek mellé, melyeket a kedvencekhez hozzá kívánunk adni, tegyünk egy pipát, majd válasszuk a **Kész**t.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Válasszuk egy tevékenységet a kedvencek közül.
  - Válasszuk a pontot, majd válasszuk egyet a kibővített tevékenységi listából.
4. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a készülék készen áll.

A készülék akkor áll készen, amikor meghatározza a pulzusszámunkat, GPS-kapcsolatot létesít (amennyiben szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli kapcsolaton keresztül működő mérőkkel (amennyiben vannak).

5. Nyomjuk meg a  gombot a számláló indításához.

A készülék csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, ha a számláló fut.

### Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket („Készülék töltése”; 2. oldal).
- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

### Energia üzemmód váltás

Az akkumulátor tevékenység közbeni működési idejének meghosszabbítása érdekében megváltoztathatjuk a készülék energia üzemmódját.

1. Tevékenység közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energia üzemmód** pontot.
3. Válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.

Az óra megjeleníti az adott energia üzemmód kiválasztása esetén fennmaradó működési időt.

### Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a  gombot.

2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
- A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés > ✓ > Kész** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben az önértékelés be van kapcsolva, megadhatjuk az adott tevékenységre vonatkozóan az erőfeszítési értékelésünket („Önértékelés bekapcsolása”; 27. oldal).

- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi válasszuk a **Folytatás később** pontot.
- Kör indításához nyomjuk meg a **Lap** gombot.
- A **Vissza a starthoz > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.

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



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

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

- A **Regenerálódási Psz** pontot kiválasztva láthatjuk a tevékenység végén és az azt 2 percet követően mért pulzusszám értékeinket. A pontot kiválasztva várjuk meg, amíg a visszaszámláló lefut.
- Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk az **Elvetés > Igen** pontot.

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

### Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása

Az óra számlapon a  gomb lenyomásával megjeleníthetjük kedvenc tevékenységeink listáját, és gyorsan hozzáférhetünk a leggyakrabban használt tevékenységeinkhez. Amikor első alkalommal indítunk tevékenységet a  gombbal, a készülék felszólít, hogy válasszuk ki kedvenc tevékenységeinket. Később bármikor hozzáadhatunk vagy törölhetünk kedvenc tevékenységet.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.


A kedvenc tevékenységeink a lista tetején jelennek meg, fehér háttér előtt. A többi tevékenység a teljes listában látható fekete háttér előtt,

3. Válasszuk az elérhető opciók közül:

- Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk a **Beállítás kedvenceként** pontot.

- Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk az **Eltávolítás a kedvencek közül** pontot.

### Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Hozzáad** pontot.

2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Egy meglévő korábbi tevékenység alapján is létrehozhatjuk az új tevékenységet, ehhez válasszuk a **TeV. másolása** pontot.

- Teljesen új tevékenység létrehozásához válasszuk az **Egyéb** pontot.

3. Amennyiben szükséges, válasszuk egy tevékenység fajtát.

4. Válasszuk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.

Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámmot kap, pl. Bike(2).

5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. válasszuk egy egyedi jelölőszínt, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.

- A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.

6. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

### Beltérben végzett tevékenységek

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

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

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetőek, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

### Virtuális futás

Enduro készülékünket egy kompatibilis, külső gyártótól származó alkalmazással párosítva tempó, pulzusszám és lépésszám adatokat küldhetünk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.

2. Válasszuk a **Virtuális futás (Virtual Run)** pontot.

3. Tabletünkön, laptopunkon vagy okostelefonunkon nyissuk meg a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális tréner alkalmazást.

4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a készülékek párosításához és az edzés megkezdéséhez.

5. A tevékenység számláló indításához nyomjuk meg a  gombot.

6. A futás végeztével a  gombbal állítsuk le a számlálót.

### Futópádon megtett távolság kalibrálása

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

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet („Tevékenység indítása”; 2. oldal), majd fussunk addig, amíg Enduro készülékünk legalább 1,5 km futást nem rögzít.

2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a  gombot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

4. Ellenőrizzük a futópad kijelzőjén megjelenített távolságot, majd írjuk be azt a készülékbe.

### Erőedzés tevékenység rögzítése

Erőedzés közben sorozatokat rögzíthetünk. Egy sorozat egy mozgástípus többszöri ismétlését jelenti.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot,

2. Válasszuk az **Erő** pontot.

Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.

3. A számláló indításához válasszuk a  gombot.

4. Kezdjük el az első sorozatot.

Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést végeztünk.

**TIPP!** Az eszköz csak egyféle mozgás ismétléseit számolja minden sorozatnál. Ha meg szeretnénk változtatni a mozgástípust, először fejezzük be a sorozatot, és kezdjük el egy újat.

5. A **LAP** gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.

Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát.


Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.

6. Szükség esetén nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot, majd módosítsuk az ismétlések számát.

**TIPP!** Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.

7. Ha befejeztük a pihenést, a **LAP** gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.

8. A fenti lépéseket ismétljük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.

9. Az utolsó sorozat után válasszuk a  gombot az időmérő beállításához.

10. Válasszuk a **Mentés** pontot.

### ANT+® beltéri tréner használata

A kompatibilis ANT+ beltéri tréner használata előtt rögzítsük a kerékpárt a görög tréneren, majd párosítsuk a tréner az Enduro készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).

A beltéri tréner használatával szimulálhatjuk egy pálya, edzés, tevékenység megtétele során jellemző terhelést. Beltéri görög tréner használata esetén a GPS-vevő automatikusan kikapcsol.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.

2. Válasszuk a **Beltéri kerékpár** pontot.

3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk az **Okos tréner opciók** pontot.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Kötetlen gurulás** – normál tekerés megkezdése.
- **Pálya követése** – mentett pálya követése („Pályák”; 29. oldal).
- **Edzés követése** – mentett edzés követése („Edzéstervek”; 23. oldal).
- **Teljesítmény megadása** – cél teljesítmény érték megadása.
- **Meredekség megadása** – szimulált kaptató emelkedés megadása.
- **Nehézség megadása** – a tréner által kifejtett ellenállás beállítása.


6. A tevékenység számláló indításához nyomjuk meg a  gombot.

A pálya, túra magasság adatai alapján a görög tréner növeli vagy csökkenti a kifejtett ellenállást.


### Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek a futásra, kerékpározásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és az evezés, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk („Egyedi tevékenység létrehozása”; 3. oldal).

### Ultra futás tevékenység

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.

2. Válasszuk az **Ultra futás** pontot.

3. A számláló indításához nyomjuk meg a  gombot.


4. Kezdjük meg a futást.

5. A **LAP** gomb megnyomásával rögzítjük a kört és elindítjuk a pihenő számlálót (lazító szakasz).

**MEGJEGYZÉS!** Beállíthatjuk a **LAP** gombot úgy is, hogy lenyomásaakor az aktuális kör rögzítésre kerüljön, elinduljon a pihenő számláló, vagy hogy csak a pihenő számláló induljon el, illetve csak az aktuális kör kerüljön rögzítésre.

6. Amikor végeztünk a lazító szakasszal, nyomjuk meg a **LAP** gombot, és folytassuk a futást.

7. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).

8. A futás végén gombot nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

### Futópályás futás

Mielőtt megkezdnénk a pályán történő futást, bizonyosodjunk meg róla, hogy szabványos formájú 400 m-es futópályán végezzük a tevékenységet.

A futópályás futás tevékenységgel rögzíthetjük a kültéri futópályás adatokat, mint például a megtett távolságot méterben, valamint a kör osztásokat.

1. Álljunk rá a kültéri futópályára.

2. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.

3. Válasszuk a **Futópályás futás** pontot.

4. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.

5. Amennyiben az 1. számú sávon futunk, ugorjunk a 11. ponthoz.

6. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

7. Válasszuk a tevékenység beállításokat.

8. Válasszuk a **Sáv szám** pontot.


9. Válasszuk ki a sáv számot.

10. Nyomjuk meg kétszer a **BACK** gombot a tevékenység számlálójához történő visszalépéshez.

11. Nyomjuk meg a  gombot a számláló indításához.

12. Fussunk végig a pályán.

Néhány kör lefutása után a készülék rögzíti a pálya méretét, és kalibrálja a pálya távolságot.

13. A futás befejezését követően nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

### Tippek futópályás futáshoz

- A futás megkezdése előtt várjunk, amíg a GPS állapotjelző fény zöldre vált.
- Ismeretlen pályán történő első futás esetén a pályahossz kalibrálása érdekében legalább 4 kört együnk meg a pályán.

A kör befejezéséhez a kiindulópontnál picivel tovább fussunk.

- Mindegyik kört ugyanazon a sávon tegyük meg.

**MEGJEGYZÉS!** Az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m, ami a pályán 4 körnek felel meg.

- Amennyiben nem az 1. sávon futunk, a tevékenység beállításában válasszuk ki a megfelelő sávot.

### Futás az ütemmérővel (metronómmal)

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

**NE FELEDJÜNK!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.



- Válasszunk egy tevékenységet.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
- Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
  - A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
  - A **Hangok** beállításnál a hangjelzést és rezgést állíthatjuk be.
- Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
- Indítsuk a futást („Tevékenység indítása”; 2. oldal). A metronóm automatikusan indul.
- A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
- Igény szerint a **MENU** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

### Tevékenység közben hangjelzések lejátszása az okostelefonon

A hangjelzések funkció csak akkor érhető el, ha előzőleg a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítottuk okostelefonunkat és az Enduro készüléket.

Beállíthatjuk készülékünket, hogy futás vagy egyéb tevékenység során motivációs helyzetjelentéseket játszszone le. A hangjelzések a Garmin Connect alkalmazással csatlakoztatott okostelefonunkon játszódnak. Hangjelzés közben az eszköz vagy okostelefon némitja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen. A hangjelzések tartalmazzák a kör számát és a köridőt, tempót vagy sebességet, valamint a pulzusszám értéket. A hangerőt a Garmin Connect alkalmazásban állíthatjuk.

**MEGJEGYZÉS!** A **Kör riasztás** hangjelzés alapértelmezés szerint be van kapcsolva.

- A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ⋮ jelek közül.
- Válasszuk a **Garmin készülékek** pontot.
- Válasszuk a készüléket.
- Válasszuk a **Tevékenység opciók > Hangjelzések** pontot.

### Sí lesiklások megtekintése

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

- Kezdjük meg a sielést vagy snowboardozást.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Lesiklások megtekintése** parancsot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes süllyedést.

### Sífutás tevékenység rögzítése

A sífutás tevékenységet választva manuálisan válthatunk a kaptató (mászás) és az ereszkedés módok között, így a mérési adatok pontosan tükrözik a futás adatait.

- Az óra számlápon nyomjuk meg a ▲ gombot.
- Válasszuk a **Sífutás (Backcountry Ski)** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben egy emelkedőn, kaptatón kezdjük meg a tevékenységet, válasszuk a **Kaptató (Climbing)** pontot.
  - Amennyiben lejtőn kezdjük meg a tevékenységet, válasszuk az **Ereszkedés (Descending)** pontot.
- Nyomjuk meg a ▲ gombot a tevékenység számláló indításához.

- Nyomjuk meg a **LAP** gombot a kaptató és az ereszkedés módok közötti váltáshoz.
- A tevékenység befejezésével nyomjuk meg a ▲ gombot a számláló leállításához.
- Válasszuk a **Mentés** pontot.

### Sífutás teljesítmény adatok

Az Enduro készüléket HRM-Pro™ kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kapunk a terepsielés során elért teljesítményről.

**MEGJEGYZÉS!** A HRM-Pro kiegészítőt az Enduro készülékkel ANT® technológiával párosíthatjuk.

A teljesítmény a sielés során kifejtett erő. A kimeneti teljesítmény wattban kerül kifejezésre. A teljesítmény befolyásoló tényezők többek között a sebesség, a magasságváltozások, a szél és a hőviszonyok. A kimeneti teljesítménnyel mérhetjük és javíthatjuk sielési képességünket.

**MEGJEGYZÉS!** A sielési teljesítmény általában alacsonyabb értéket mutat, mint a kerékpározási teljesítmény. A jelenség normális, és elmondható, hogy abból adódik, hogy az emberek általában hatékonyabbak a kerékpározásban mint a sielésben. Általánosan igaz, hogy ugyanazon edzési intenzitás mellett a sielési teljesítmény 30-40%-kal alacsonyabb a kerékpározási teljesítménynél.

### Jumpmaster funkció

#### VIGYÁZAT!

A jumpmaster funkció tapasztalt ejtőernyősöknek szól. A funkció nem alkalmas elsődleges ejtőernyős magasságmérőként való használatra. Az ugrással kapcsolatos megfelelő alapadatok betáplálásának hiánya súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű balesethez vezethet.

A jumpmaster funkció a katonai irányelvek alapján számítja ki a nagy magasságú ugrási pontot (HARP). A készülék automatikusan érzékeli, hogy kiugrottunk, és indítja a barométer és az elektronikus iránytű alapján történő navigációt a kívánt földterési pont felé (DIP).

#### Ugrás megtervezése

#### Figyelem!

A jumpmaster funkció kizárólag tapasztalt ejtőernyősök számára készült. Elsődleges ejtőernyős magasságmérőként nem használható. A jumpmaster funkció használatakor az ugrásra vonatkozó adatok nem megfelelő megadásra súlyos személyi sérüléshez, halálhoz is vezethet.

- Válasszuk ki az ugrás típusát („Ugrás típusok”; 5. oldal).
- Adjuk meg az ugrási adatokat („Ugrási adatok megadása”; 5. oldal).  
A készülék kiszámolja a HARPot.
- Válasszuk a **GO TO HARP** parancsot a HARP felé történő navigáció indításához.

#### Ugrás típusok

Az alábbi három ugrástípus közül választhatunk: HAHO, HALO, vagy Static. A kiválasztott ugrástípustól függ, hogy milyen további adatokat kell megadnunk. Az összes ugrástípusra igaz, hogy az ugrási magasságok és a nyitási magasságok lábban, talajszint feletti magasságként (AGL) kerülnek meghatározásra.

**HAHO** (High Altitude High Opening) – Az ejtőernyős nagy magasságból ugrik, és az ejtőernyőt nagy magasságban nyitja ki. Meg kell adnunk a DIP földterési pontot, valamint egy ugrási magasságot, amely 1000 lábnál nem lehet kisebb. Jelen ugrástípusnál az ugrási magasság és a nyitási magasság azonosnak tekintendő. Az ugrási magasság általában 12.000 és 24.000 láb (AGL - talajszint feletti magasság) között mozog.

**HALO** (High Altitude Low Opening) - Az ejtőernyős nagy magasságból ugrik, az ejtőernyőt viszont kis magasságban nyitja. Ugyanazon adatokat kell megadni, mint a HAHO ugrásnál, kiegészítve a nyitási magassággal. A nyitási magasság nem lehet nagyobb az ugrási magasságnál. A nyitási magasság általában 2.000 és 6.000 láb (AGL - talajszint feletti magasság) között mozog.

**Static** - Az ugrás során állandó szélesebbéget és -irányt feltételezünk. Az ugrási magasság legalább 1000 láb.

#### Ugrási adatok megadása

- Nyomjuk le a ▲ gombot.

- Válasszuk a **Jumpmastert**.
- Adjuk meg az ugrástípust („Ugrás típusok”; 5. oldal).
- Adjuk meg az ugrástípusnak megfelelően a szükséges adatokat:
  - DIP** – kívánt földterési pontként adjunk meg egy útpontot.
  - Drop Alt** – az a talajszint feletti, lábban kifejezett magasság, melynél az ejtőernyős elhagyja a repülőgépet.
  - Open Alt** – az a talajszint feletti, lábban kifejezett magasság, melynél az ejtőernyős kinyitja az ejtőernyőt.
  - Forward Throw** – a repülőgép sebességéből adódó vízszintes elmozdulás (méterben).
  - Crs to HARP** – a repülőgép sebességéből elmozdulás iránya (fokokban).
  - Wind** – szélesebesség (csomóban) és irány (fokokban) megadása.
  - Constant** – a tervezett ugrás finomhangolása. Az ugrás típusától függően megadhatjuk a **Percent Max**, **Safety Factor**, **K-Open**, **K-Freefall** vagy **K-Static** értékeket („Állandó értékek beállítása”; 6. oldal).
  - Auto to DIP** – az ugrást követően a földterési pont felé vezető automatikus navigáció indításának engedélyezése.
  - GO TO HARP** – a HARP pont felé vezető navigáció indítása.

#### Szélviszonyok megadása HALO és HAHO ugrásokhoz

- Nyomjuk le a **▲** gombot.
- Válasszuk a **Jumpmastert**.
- Adjuk meg az ugrástípust.
- Válasszuk a **Wind > Add** pontot.
- Válasszunk egy magasságot.
- Adjuk meg a szélesebességet (csomóban), majd válasszuk a **Kész**t.
- Adjuk meg a szélirányt fokokban, majd válasszuk a **Kész**t.

A széljellemzők hozzáadódnak a listához. Kizárólag a listában szereplő széljellemzők kerülnek figyelembevételre a számítások során.

- Mindegyik további magasságértékhez ismételjük az 5-7. pontokat.

#### Széljellemzők törlése

- Nyomjuk le a **▲** gombot.
- Válasszuk a **Jumpmastert**.
- Válasszunk a **HAHO** és **HALO** ugrástípusok közül.
- Válasszuk a **Wind > Reset** pontot.

Az összes széljellemző törlődik a listákból.

#### Szélviszonyok megadása Static ugráshoz

- Nyomjuk le a **▲** gombot.
- Válasszuk a **Jumpmaster > Static > Wind** pontokat.
- Adjuk meg a szélesebességet (csomóban), majd válasszuk a **Kész**t.
- Adjuk meg a szélirányt fokokban, majd válasszuk a **Kész**t.

#### Állandó értékek beállítása

Válasszuk a **Jumpmaster** pontot, adjuk meg az ugrástípust, majd válasszuk a **Constant** pontot.

**Percent Max:** Az ugrási tartomány beállítása az összes ugrástípusra vonatkozóan. 100%-nál kisebb beállítás csökkenti a földterési pont (DIP) felé vett elsodródási távolságot, 100%-nál nagyobb érték növeli az elsodródási távolságot. Nagyobb tapasztalattal bíró ejtőernyősök valószínűsíthetően csökkenteni kívánják a távolságot, kevésbé tapasztaltak a nagyobb értéket preferálják majd.

**Safety Factor:** Az ugrási hibaszázalék megadása (csak **HAHO**). A biztonsági faktor kettő vagy kettőnél nagyobb egész szám lehet, és az ugráshoz megadott adatok alapján kerül meghatározásra.

**K-Freefall:** Szabadesés során az ejtőernyőbe kapó szél légellenállást jellemzi, és az ejtőernyő formájától, kupola besorolásától függ (csak **HALO**). Mindegyik ejtőernyő rendelkezik egy K-értékkel.

**K-Open:** A nyitott ejtőernyőre vonatkozóan az ejtőernyőbe kapó szél légellenállási értékét jellemzi, és az ejtőernyő formájától, kupola besorolásától függ (**HALO** és **HAHO**). Mindegyik ejtőernyő rendelkezik egy K-értékkel.

**K-Static:** Statikus ugrásra vonatkozóan adja meg az ejtőernyőbe kapó szél légellenállási értékét az ejtőernyő kupola besorolásától (K-érték) függően (csak **Static**). Mindegyik ejtőernyő rendelkezik egy K-értékkel.

## Multisport tevékenység

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, melynek során egyik tevékenységből válthatunk a másikba, miközben az összesített idő, távolság adatok változatlanul tovább futnak. Például futás végén kerékpárra pattanhatunk, és láthatjuk a kétféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

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

### Triatlon edzés

Amikor triatlonon veszünk részt, akkor a triatlon tevékenységgel gyorsan léptethetünk a sportszegmensnek között, valamint mérhetjük az egyes tevékenységek idejét, és elmenthetjük a tevékenységet.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot.
- Válasszuk a **Triatlon** pontot.
- Nyomjuk meg a **▲** gombot a számláló indításához.
- Nyomjuk meg a **LAP** gombot minden váltás elején és végén.  
A váltások be- vagy kikapcsolhatók a triatlon tevékenység beállításában.
- A tevékenység elvégzését követően nyomjuk meg a **▲** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

### Multisport tevékenység létrehozása

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot, majd válasszuk a **Hozzáadás > Multisportot**.
- Válasszunk egy multisport tevékenység típusot, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.  
Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység nevével mentjük el, a név egy sorszámot kap, pl. Triatlon (2).
- Válasszunk legalább két tevékenység profilt.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
  - A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.
- Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

## Úszás

### Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

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

**Kritikus úszási sebesség – Critical swim speed (CSS)** – a CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerülés nélkül folyamatosan fenn tudunk tartani. A CSS sebességet edzési tempóként összehasonlítási alapjaként tudjuk használni, valamint megfigyelhetjük vele fejlődésünket.

## Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet („Adatképernyők beállításai”; 32. oldal).

**FREE:** szabadstílus.

**BACK:** hátúszás.

**BREAST:** mellúszás.

**FLY:** pillangóúszás.

**MIXED:** egy közön belül több, mint egy úszásnem.

**DRILL:** Drill-napló használata esetén („Edzés a drill naplóval”; 7. oldal).

## Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.

Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. A **MENU** gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a Medence méret pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.

- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a **LAP** gombot.

A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.

- Nyílt vízi úszás esetén a **LAP** gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.

## Pihenők beiktatása medencei úszásnál

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

**NE FELEDJÜK!** Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

- Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a **LAP** gombot.

A kijelző fekete alapon fehér szövegre vált, és a pihenő képernyő jelenik meg.

- A pihenő szakaszban a **DOWN** vagy **UP** gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (nem kötelező).

- A **LAP** gombot lenyomva folytatjuk az úszást.

- Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

## Automatikus pihenés

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszásnál érhető el. A készülék automatikusan érzékeli, amikor pihenünk, és megjeleníti a pihenési képernyőt. Amennyiben 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el. Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításai között kapcsolhatjuk be és ki („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 31. oldal).

**TIPP!** A lehető legpontosabb eredmény elérése érdekében pihenés közben lehetőleg minél kevesebbet mozgassuk a karjainkat.

Amennyiben nem szeretnénk igénybe venni az automatikus pihenés funkciót, a **LAP** gombot lenyomva manuálisan jelölhetjük a pihenési szakaszok kezdetét és végét.

## Edzés a drill naplóval

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

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

- A **LAP** gombbal indítsuk a drill számlálót.

- Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **LAP** gombot.

A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.

- Adjuk meg a befejezett drill távolságát.

A távolság lépésközlő a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.

- Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.

- Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

## Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása

A készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés úszási tevékenységekhez alapbeállítás szerint be van kapcsolva. A készülék a HRM-Tri és HRM-Swim kiegészítővel is kompatibilis. Amennyiben csukló alapú pulzus adat és mellkasi pulzuszám mérő által biztosított adat is rendelkezésre áll, a készülék automatikusan a mellkasi mérőn mért pulzusszám adatokat használja fel.

- A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

Megjegyzés! Amennyiben a widget sorban nem szerepel a pulzusszám widget, azt hozzá kell adnunk („Widget sor beállítása”; 35. oldal).

- Válasszuk az **Opciók > Úszás közben > Kikapcsol** pontot.

## Golfozás

Golfozás előtt bizonyosodjunk meg róla, hogy az eszköz fel van töltve („Készülék töltése”; 2. oldal).

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot, majd válasszuk a **Golf** pontot.

- Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.

- Az elérhető pályák közül válasszuk ki a kívánt pályát.

- Amennyiben szükséges, adjuk meg ütési távolságunkat.

- Az **Igent** választva rögzítjük a pontszámokat.

- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válthatunk a lyukak között.

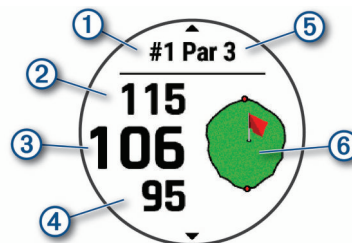
Amikor a következő lyukhoz települünk, a készülék automatikusan végrehajtja a váltást.

- A játék végén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Kör lezárását**.

## Lyuk adatok

A készülék kimutatja az aktuális lyukat, illetve amikor a következő lyukhoz települünk, automatikusan végrehajtja a váltást.

**MEGJEGYZÉS!** Mivel a zászlók helyzete változik, a készülék méri a green elejének, közepének és végének távolságát, de nem a zászló helyzetét.



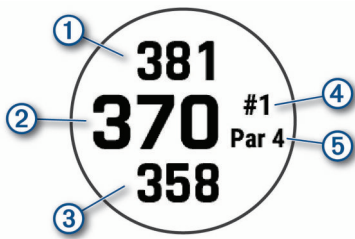
①	Aktuális lyuk száma.
②	A green hátuljának távolsága.
③	A green közepének távolsága.
④	A green elejének távolsága.
⑤	A lyuk „par” száma.
⑥	A green térképe.

## Nagy számok üzemmód

A számok méretét a lyuk adatok képernyőn módosíthatjuk.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk ki a tevékenység beállításokat, és válasszuk a **Nagy számok** pontot.





①	A green hátuljának távolsága.
②	A green közepének távolsága vagy kiválasztott zászló helye.
③	A green elejének távolsága.
④	Aktuális lyuk száma.
⑤	A lyuk „par” száma.

### Zászló áthelyezése

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

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

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

### Ütéstávolság mérés

Mielőtt a készülék automatikusa érzékelni és mérni tudná az ütések, be kell kapcsolnunk a pontszámok követését. A készülék automatikus ütészékelő és rögzítő funkcióval rendelkezik. Ahányszor a golfpályán ütést hajtottunk végre, a készülék rögzíti az ütéstávolságot, amelyet mi később megtekinthetünk.

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

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

Megjelenik az utolsó ütéstávolságunk.

**MEGJEGYZÉS!** A távolság automatikusan lenullázódik, amikor újat ütünk, gurítunk a greenen, vagy tovább lépünk a következő lyukhoz.

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

### Layup és dogleg távolságok

A par 4-es és par 5-ös lyukak esetében megtekinthetjük a layup és dogleg távolságokat. Az egyéni célpontok is ebben a listában jelennek meg.

1. A lyuk adatképernyőn nyomjuk meg a gombot.
2. Válasszuk a **Layups** pontot.

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

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

### Egyéni célpont mentése

Golfozás közben minden lyuknál akár öt egyéni célt állíthatunk be. A célpont mentése a térképen nem látható tárgyak és akadályok feljegyzéséhez hasznos. A layup és dogleg képernyőn megtekinthetjük ezen célpontok távolságait („Layup és dogleg távolságok”; 8. oldal).

1. Álljunk a menteni kívánt célpont közelébe.

**MEGJEGYZÉS!** Az aktuálisan kiválasztott lyuktól távol eső célpontok nem menthetők.

2. A lyuk adatok képernyőn nyomjuk meg a gombot.

3. Válasszuk az **Egyéni célpontok**-at.
4. Válasszuk ki a kívánt célpont típusát.

### Ütő statisztikai adatainak megtekintése

Játék közben megtekinthetjük az ütőink statisztikai adatait, pl. távolsági és pontossági információkat, azonban ehhez először vagy párosítanunk kell Approach® CT10 golfütő érzékelőt („Ütő érzékelők”; 40. oldal), vagy engedélyeznünk kell a **Ütő adatbevitel (Club Prompt)** funkciót.

1. Játék közben nyomjuk meg a gombot.
2. Válasszuk az **Ütő statisztika** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt ütőt.

### Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk az **Eredménylapot**.

Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.

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

Az összpontszám frissítésre kerül.

### Pontszámok módosítása

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

2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk az adott lyuk pontszámát.

Az összpontszám frissítésre kerül.

### Pontozási módszer beállítása

Beállíthatjuk a készülék által alkalmazott pontozási módszert.

1. A lyuk adatképernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
3. Válasszuk a **Pontozási módszer** pontot.
4. Válasszunk pontozási módszert.

### Tudnivalók a Stableford pontozásról

Amikor a Stableford pontozási módszert választjuk („Pontozási módszer beállításai”; 8. oldal), a pontok a parhoz képest megtett ütések száma alapján vannak meghatározva. A kör végén a legnagyobb pontszámmal rendelkező játékos nyer. A készülék a United States Golf Association meghatározása szerint pontoz.

A Stableford módszerben játszódtott kör pontozólapja pontokat mutat ütések helyett.

Pontok	Parhoz képest megtett ütések száma
0	2-vel vagy többel par fölött
1	1-el par fölött
2	Par
3	1-el par alatt
4	2-vel par alatt
5	3-al par alatt

### Hendikep beállítása

1. A lyuk adatképernyőn nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
3. Válasszuk az **Hendikep pontozás** pontot.
4. Válasszunk hendikep pontozási lehetőséget:

• Az összpontszámunkból kivonandó ütések számának megadásához válasszuk a **Helyi hendikep** pontot.

• A pálya hendikep kiszámításához szükséges játékos hendikep mutató és pálya meredekségi besorolás megadásához válasszuk a **Mutató/Meredekség** pontot.

5. Adjuk meg hendikepünket.





### Statisztikák nyomon követése

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

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

### Statisztikák naplózása

Ehhez először aktiválnunk kell a statisztikák nyomon követését („Statisztikák nyomon követése”; 8. oldal).


1. A pontozólapon válasszunk egy lyukat.
2. Adjuk meg az elvégzett ütések számát, majd nyomjuk meg a  gombot.
3. Adjuk meg az elvégzett gurítások számát, majd nyomjuk meg a  gombot.
4. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:  
**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben 3 parral rendelkező lyuknál vagyunk, a fairway információk nem jelennek meg.
  - Ha a labdánk a fairway-en landolt, válasszuk a **Fairway-en** pontot.
  - Ha a labda nem találta el a fairway-t, akkor válasszuk a **Kihagyott jobbra** vagy **Kihagyott balra** pontok közül.
5. Igény szerint adjuk meg a büntetőütések számát.

### TruSwing™ funkció

A készülék kompatibilis a TruSwing érzékelővel. A TruSwing alkalmazással a karórán láthatjuk a TruSwing mérő által rögzített adatokat (részletesen lásd a TruSwing készülék használati útmutatójában. TruSwing készülék beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

### Golf távolságmérő használata


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

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

### Zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy irányítót, amely megmutatja a zászló irányát akkor is, ha nem látjuk a greent. Ez a funkció segít abban, hogy akkor is megfelelő irányba üssük a labdát, ha fák között, vagy éppen mély homokcsapdában vagyunk.

**MEGJEGYZÉS!** Ne használjuk a PinPointer funkciót, ha golfkocsiban vagyunk, mivel a kocsi által okozott interferencia zavarhatja az irányító pontosságát.


A lyuk adatok képernyőn nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **PinPointer**-t.

A nyíl a zászló helye felé mutat.

### Falmászó sporttevékenységek


#### Beltéri falmászó tevékenységek rögzítése

Beltéri mászó tevékenység során rögzíthetjük a bejárt útvonalat. Útvonal a beltéri mászófalon megtett utunk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszuk a **Beltéri mászás** pontot.
3. Az útvonal statisztika rögzítéséhez válasszuk az **Igent**.
4. Válasszunk egy nehézségi fokozati rendszert.

**MEGJEGYZÉS!** Amikor legközelebb elindítunk egy beltéri mászási tevékenységet, a készülék ugyanazt a nehézségi fokozati rendszert fogja alkalmazni. A nehézségi fokozati rendszer módosításához nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk ki a tevékenység beállításokat, majd válasszuk a **Nehézségi fokozat** (Grading System) pontot.


5. Válasszuk ki az útvonal nehézségi fokozatát.

6. Nyomjuk meg a  gombot.
7. Kezdjük meg az első útvonalunkat.

**MEGJEGYZÉS!** Amikor az útvonal számláló elindul, a készülék automatikusan lezárja a gombokat, megelőzendő az akaratlan gombnyomást. A gombok kioldásához bármelyik gombot nyomjuk meg hosszan.


8. Amikor befejeztük az útvonalat, ereszkedjünk le a padlóra.  
A pihenő számláló azonnal elindul, amint leértünk a padlóra.

**MEGJEGYZÉS!** Szükség esetén a **LAP** gomb megnyomásával befejezhetjük az útvonalat.


9. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A sikeres útvonal mentéséhez válasszuk a **Teljesítve (Completed)** pontot.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válasszuk az **Attempted (Megkísérelt)** pontot.
  - Az útvonal törléséhez válasszuk az **Elvet (Discard)** pontot.
10. Adjuk meg az útvonalra vonatkozó esések számát.
11. Amikor elegendőnek ítéltük a pihenést, nyomjuk meg a **LAP** gombot és kezdjük neki az új útvonalnak.
12. Ismételjük meg az eljárást az összes útvonalra vonatkozóan egészen addig, amíg be nem fejezzük a tevékenységet.
13. Nyomjuk meg a  gombot.
14. Válasszuk a **Mentés** pontot.

### „Boulder” (biztosítás nélküli) sziklamászás rögzítése


Köteles biztosítás nélküli, ún. boulder mászás útvonalait is rögzíthetjük. Az útvonal egy sziklát vagy kisebb kő alakzatot övező bejárású út.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot.
2. Válasszuk a **Kötél nélküli mászás (Bouldering)** pontot.
3. Válasszunk egy nehézségi fokozati rendszert.

**MEGJEGYZÉS!** Amikor legközelebb elindítunk egy kötél nélküli mászási tevékenységet, a készülék ugyanazt a nehézségi fokozati rendszert fogja alkalmazni. A nehézségi fokozati rendszer módosításához nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk ki a tevékenység beállításokat, majd válasszuk a **Nehézségi fokozat** (Grading System) pontot.



4. Válasszuk ki az útvonal nehézségi fokozatát.
5. Nyomjuk meg a  gombot az útvonal számláló indításához.
6. Kezdjük meg az első útvonalunkat.
7. A **LAP** gombbal fejezzük be az útvonalat.
8. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A sikeres útvonal mentéséhez válasszuk a **Teljesítve (Completed)** pontot.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válasszuk az **Attempted (Megkísérelt)** pontot.
  - Az útvonal törléséhez válasszuk az **Elvet (Discard)** pontot.

A pihenő számláló elindul.

9. Amikor elegendőnek ítéltük a pihenést, nyomjuk meg a **LAP** gombot és kezdjük neki az új útvonalnak.
10. Ismételjük meg az eljárást az összes útvonalra vonatkozóan egészen addig, amíg be nem fejezzük a tevékenységet.
11. Az utolsó útvonal végén nyomjuk meg a  gombot az útvonal számláló leállításához.
12. Válasszuk a **Mentés** pontot.

### Expedíció indítása

Az expedíció alkalmazás segítségével meghosszabbíthatjuk a készülék akkumulátorának működési idejét egy többnapos tevékenység rögzítése során.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk az **Expedíció** pontot.
2. Nyomjuk meg a  gombot a tevékenység időzítő elindításához.  
A készülék energiatakarékos üzemmódba vált, és óránként csak egyszer rögzít GPS pálya pont adatokat. Az akkumulátor működési idejének maximális meghosszabbításához kapcsoljunk ki minden érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonos kapcsolatot is.

## Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása

Expedíció során a GPS nyomvonalpontokat alapértelmezett módon óránként egyszer rögzíti a készülék. Módosíthatjuk a GPS nyomvonalpontot rögzítési gyakoriságát. A nyomvonalpontok kisebb gyakorisággal történő rögzítése növeli az akkumulátor működési idejét.

**MEGJEGYZÉS!** Az akkumulátor működési idejének maximális növelése érdekében a készülék naplemente után nem rögzít GPS nyomvonalpontokat. Ezt a beállítást a tevékenység beállításai között módosíthatjuk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk az **Expedíció** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
4. Válasszuk a **Rögzítési gyakoriság** pontot.
5. Válasszunk az elérhető opciók közül.

## Nyomvonalpont manuális rögzítése

Expedíció során a készülék a kiválasztott rögzítési gyakoriság alapján automatikusan rögzíti a nyomvonalpontokat. Bármikor manuálisan is rögzíthetünk pálya pontot.

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a gombot.
3. Válasszuk a **Pont hozzáadását**.

## Nyomvonalpontok megtekintése

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a gombot.
3. Válasszuk a **Pontok megtekintése-t**.
4. Válasszunk egy pálya pontot a listából.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A pálya ponthoz történő navigálás indításához válasszunk az **Indulás ide** pontot.
  - A pálya pont részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Részletek** pontot.

## Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

Az Enduro készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepítenünk kell a Garmin Connect alkalmazást. Az alkalmazásról a [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) oldalon tájékozódhatunk.

**Telefonos értesítések** – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

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

**Csoportos követés** – a kapcsolódó sporttársak helyzetét az élő követés funkció segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben követhetjük.

**Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre** – amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

**Connect IQ** – a készülék funkcióit új számlapokkal, alkalmazásokkal, widgetekkel, adatmezőkkel bővíthetjük ki.

**Szoftverfrissítések** – frissíthetjük a készülék szoftverét.

**Időjárás** – Segítségével megtekinthetjük a jelenlegi időjárási viszonyokat és előrejelzéseket.

**Bluetooth érzékelők** – Bluetooth funkciós érzékelőket, pl. pulzuszámológépet csatlakoztathatunk.

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

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

## Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell az Enduro készüléket („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsolt**.
2. Válasszuk a **Tevékenység közben**.
3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **Nem tevékenység közben**.
6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk a **Titkos** pontot.
9. Adjuk meg a kívánt titkosítási beállítást.
10. Válasszuk az **Időhatárt**.
11. Adjuk meg azt az időt, ameddig az új értesítés jelzése a képernyőn marad.
12. Válasszuk az **Aláírás** pontot, melylyel üzeneteink végére automatikus aláírást állíthatunk be.

## Értesítések megtekintése

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

## Bejövő telefonhívás fogadása

Ha valaki keres a csatlakoztatott okostelefonon, a készülék megjeleníti a hívó nevét és telefonszámát. A hívást fogadhatjuk vagy elutasíthatjuk.

- A hívás fogadásához nyomjuk meg a ikont.  
**NE FELEDJÜK!** A hívóval kizárólag az előzőleg csatlakoztatott okostelefonunkon tudunk kommunikálni.
- A hívás elutasításához nyomjuk meg az ikont.
- A hívás visszautasításához és azonnali üzenetes válaszhoz válasszuk a **Válasz-t**, és küldjünk egyet a listán megjelenő üzenetek közül.  
**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció csak Android™ okostelefonokkal érhető el.

## Válasz SMS üzenetre

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció csak Android okostelefonokkal érhető el.

Amikor a készüléken SMS üzenetes értesítést kapunk, gyors választ küldhetünk a listán megjelenő üzenetek közül választva. Az üzeneteket a Garmin Connect alkalmazásban módosíthatjuk.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció a telefonunkat használva küld üzeneteket. Az üzenetek küldéséhez telefonszolgálatónk a bérletünk szerinti normál díjakat számolja fel. A küldhető üzenetek számával és díjakkal kapcsolatos információkért forduljunk a telefonszolgálatónkhoz.

1. Az óra számlapról nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítési widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a gombot, és válasszuk ki a kívánt sms üzenetet.
3. Nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Válasz** pontot.
4. Válasszunk a listázott üzenetek közül.

A telefonunk a kiválasztott üzenetet SMS üzenetként küldi el.

## Értesítések kezelése


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

- iPhone® készülék esetén az iOS® értesítési központján keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **Beállítások > Okos értesítések** pontot.

## Bluetooth funkció kikapcsolása

Az okostelefonnal létesített Bluetooth kapcsolatot a vezérlő menüben bonthatjuk.

**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk („Vezérlő menü beállítása”; 36. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
2. A  kiválasztásával kikapcsoljuk a készüléken a Bluetooth vezeték nélküli technológiát.

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

## Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy jelezze, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozó okostelefon lecsatlakozik illetve újracsatlakozik a készülékhez.


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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Telefon > Riasztások** pontot.

## Elveszett telefon megkeresése

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

Megjegyzés! A vezérlők menüt további beállításokkal bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 36. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  pontot.

A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiaagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.

3. A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a keresést.

## Garmin Connect

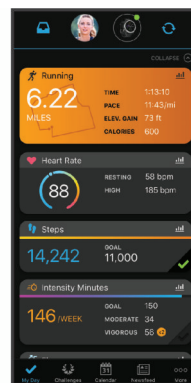
A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Barátainkkal nyomon követhetjük, elemezhetjük, megoszthatjuk egymás teljesítményeit, és bátoríthatjuk is egymást. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. Sőt, a Garmin Connect egyúttal egy online golfos elemző szoftver is, amelyen megoszthatjuk és kielemezhetjük az egyes lejátszott köröket.

Készülékünket okostelefonunkkal a Garmin Connect alkalmazáson keresztül csatlakoztatva vagy a Garmin Express alkalmazás beállítása során ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

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

**Adatok kielemezése:** Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat. A golfozásról is részletes adatokat, elemzéseket kapunk, többek között láthatjuk az eredménylapokat, statisztikákat, pálya adatokat. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.

**MEGJEGYZÉS!** Bizonyos adatok megtekintéséhez a készülékkel egy választható vezeték nélküli eszközt kell csatlakoztatnunk a készülékhez („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).



**Fejlődés nyomon követése:** Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.

**Tevékenységek megosztása:** Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi oldalainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

**Beállítások kezelése:** A készüléket a Garmin Connect fiókunkon keresztül is beállíthatjuk, illetve ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

## Szoftver frissítése az okostelefonon futó alkalmazásokon keresztül

Miután létrehoztuk Garmin Connect fiókunkat és párosítottuk készülékünket az okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal), a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissíthetjük a rendszerszoftvert.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 11. oldal).

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

## Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást, valamint a készüléket hozzá kell adnunk a Garmin Express programhoz („Garmin Connect használata a számítógépen”; 11. oldal).

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.

Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.

2. A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

A készülék jelez telepíti a frissítést.

## Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldalról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat is kezelhetjük.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.

2. Lépünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) oldalra.

3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.

4. Lépünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk a **Készülék hozzáadása** pontot.

5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.



**Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra**  
**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk („Vezérlő menü beállítása”; 36. oldal).

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

### Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi a golfozók számára, hogy különböző pályákon szálljanak egymással versenybe. Több, mint 41,000 pálya rendelkezik heti ranglistákkal, amelyekre bárki felkerülhet. Bajnokságokat szervezhetünk és más játékosokat hívhatunk meg rájuk. A kompatibilis Garmin eszközünkről feltölthetjük eredményeinket részletes statisztikák és ütéselemzések megtekintése érdekében.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatainkat a Garmin Connect fiókunkkal. Az alkalmazást okotelefonunk alkalmazás áruházából tölthetjük le.

### Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és mobil alkalmazás lehetővé teszi az utazások megtervezését, valamint az úticéljaink, útvonalaink és pályáink felhő alapú tárolására. Összetett tervezési lehetőséget biztosít, amely lehetővé teszi, hogy adatainkat megosszuk és szinkronizáljuk kompatibilis Garmin eszközünkkel. A mobil alkalmazással térképeket tölthetünk le, amelyekhez internetkapcsolat nélkül is hozzáférhetünk, majd bárhová navigálhatunk a mobiladatok használata nélkül.

A Garmin Explore alkalmazást az okotelefon alkalmazás áruházából töltsük le, egyéb információért forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

## Biztonsági és nyomon követési funkciók

### **Vigyázat!**

A balesetfelismerés és az asszisztencia kiegészítő funkciók, amelyekre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítség hívásához. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat helyettünk vagy a nevünkben.

Az Enduro készülék biztonsági és nyomon követési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

### **Figyelem!**

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

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

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

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



**Esemény élő megosztása:** üzeneteket küldhetünk barátainknak és családjainknak esemény közben, ezzel valós idejű frissítéseket biztosítva számukra.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció kizárólag Android operációs rendszerű okotelefonokkal történő csatlakozás esetén érhető el.

**Csoport követés:** Kapcsolatainkat a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben követhetjük.



### Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

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

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

### Névjegyek hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáshoz akár 50 névjegyet is hozzáadhatunk. A névjegyekhez tartozó e-mail címeket felhasználhatjuk a LiveTrack (Élő követés) funkcióhoz. Ezek közül három névjegy adható hozzá a vészhelyzeti névjegyekhez („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 12. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy -t.
2. Válasszuk a **Névjegyek** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálnunk kell adatainkat ahhoz, hogy az Enduro készüléken aktiválódjanak a változások („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 11. oldal).

### Balesetfelismerés be- és kikapcsolása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Balesetfelismerés** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

**NE FELEDJÜK!** A balesetfelismerés kizárólag kültéri séta, futás vagy kerékpározás mellett érhető el.

Amikor a GPS-vevővel ellátott Enduro készülék balesetet érzékel, a Garmin Connect alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Az üzenet megjelenik, és jelzi, hogy 30 másodperc elteltével a vészhelyzeti címekre elküldésre kerül az üzenet. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, ezen időtartamon belül az **Elvet** ponttal még elvethetjük az automatikus üzenetet.

### Segítség kérése

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 12. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Amikor három egymást követő rezgést érzünk, engedjük el a gombot az asszisztencia funkció aktiválásához.  
Megjelenik a visszaszámlálás képernyő.

**TIPP!** Visszaszámlálás lejárt előtt az **Elvet** ponttal megakadályozhatjuk az üzenet elküldését.

### Csoport követés indítása

A funkció használatához egy kompatibilis okotelefont a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítanunk kell a készülékkel („Okotelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal), valamint Garmin Connect fiókkal is rendelkezniünk kell.

Az alábbi utasítások az Enduro eszközökkel való csoport követés indítására vonatkoznak. Ha ismerőseink további kompatibilis eszközökkel rendelkeznek, láthatjuk őket a térképen. A további eszközök esetében lehetséges, hogy azok nem képesek megjeleníteni a térképen a **Csoport követés** használatát.

1. Menjünk ki, és kapcsoljuk be az Enduro készüléket.
2. Párosítsuk okotelefonunkat az eszközzel („Okotelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal).
3. Az Enduro készüléken nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Biztonság és követés > GroupTrack > Térképen megjelenítés** pontot az ismerősök térképen való megjelenítéséhez.
4. A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válasszuk a **Safety & Tracking (Biztonság és követés) > LiveTrack (Élő követés) > ⋮ > Settings (Beállítások) > GroupTrack (Csoport követés)** pontot.
5. Válasszuk a **Visible to (Látható) > All Connections (Összes csatlakozó)** pontot.
6. Válasszuk a **Start LiveTrack (Élő követés indítása)** pontot.
7. Az Enduro készüléken kezdjük meg egy tevékenységet.
8. Lépünk a térképre az ismerősök megtekintéséhez.



## A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tartozó többi ismerős helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoportba tartozó összes ismerősnek ismerősnek kell lennie a Garmin Connect fiókunkban.

- Szabadtéren, GPS-vétel mellett folytassuk a tevékenységet.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk az Enduro készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében a **Connections (Kapcsolatok)** pontra kattintva frissítsuk a csoport követési (**GroupTrack**) menübe tartozó ismerősök listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csatlakozó ismerősök mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó ismerős hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltsunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a kapcsolódó ismerősök helyzetét („Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez”; 32. oldal).

## Csoport követés beállítások

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

**Megjelenítés térképen:** Csoport követés közben a térképen megtekinthetjük az ismerőseinket.

**Tevékenység típusok:** Kiválaszthatjuk, mely tevékenység típusok jelenjenek meg a térképen Csoport követés közben.

## Connect IQ funkciók

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

**Óra számlapok:** egyedi megjelenést adhatunk az órának.

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

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

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

## Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Connect IQ alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 2. oldal).

1. Okostelefonunkon az alkalmazás áruházból telepítsük és lépünk be a Connect IQ alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a készüléket.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Connect IQ funkciók letöltése számítógépről



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

## Garmin Pay

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

## Garmin Pay pénztárca beállítása


Garmin Pay pénztárcánkhoz egy vagy több közreműködő hitel- vagy bankkártyát adhatunk hozzá. A [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) oldalon megtalálhatjuk a közreműködő pénzügyi intézmények listáját.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Pénztárca létrehozása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Fizetés óra segítségével

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

Óráinkkal a közreműködő üzletekben fizethetünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a  ikont.
3. Adjuk meg a négyjegyű jelszavunkat.

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

A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.

4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartsuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.



Az óra rezeg és egy pipát jelenít meg, amikor sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.

6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

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

## Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a Garmin Pay pénztárcánkhoz.




1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Kártya hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

## GarminPay pénztárca kezelése

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

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Adott kártya felfüggesztéséhez válasszuk a **Felfüggeszt** pontot.  
Az Enduro készülékkel való fizetéshez a kártyának aktívnak kell lennie.
  - Adott kártya törléséhez válasszuk a  ikont.

## Garmin Pay jelszó megváltoztatása

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

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban az Enduro oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Jelszó megváltoztatása** pontot.

2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

## Pulzuszám mérés funkciók

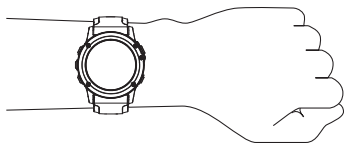
Az Enduro készülékek csukló alapú pulzuszám mérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek mellkasi pulzuszám mérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzuszám adatokat a pulzuszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzuszám mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

## Csukló alapú pulzuszám mérés

### Karóra viselése

• Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzuszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenül váljon) húzzuk meg csuklónk körül.

**MEGJEGYZÉS!** Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéter méréshez mozdulatlanok kell lennünk.



**FONTOS!** Búvárkodás közben a készülék végig maradjon érintkezzen a bőrünkkel és ne ütődjön másik, szintén csuklón hordott készülékkel.

**FONTOS!** Az optikai szenzor a készülék hátulján található.

- További információkat lásd „Javaslatok irreális pulzuszám adatok megjelenése esetén”; 14. oldal.
- További információkat lásd „Tipp hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén”; 21. oldal.
- A csukló alapú pulzuszám mérés pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon olvashatunk.

### Javaslatok irreális pulzuszám adatok megjelenése esetén

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

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszám mérőt.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosan.
- A tevékenység megkezdése előtt várjunk, amíg az **♥** ikon folytonosan láthatóvá nem válik (nem villog).
- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzuszámunkat.
- **NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készülékét.

### Pulzuszám widget megtekintése

A widget az aktuális pulzuszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az aznapi legalacsonyabb nyugalmi pulzuszámot és az elmúlt négy órás intervallumot lefedő pulzuszám grafikont.

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

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a pulzuszám widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor beállítása”; 35. oldal).

2. Az aktuális pulzuszám (percenkénti dobbanás - bpm szerint) valamint az elmúlt 4 órát lefedő pulzuszám grafikon megtekintéséhez nyomjuk meg a **▲** gombot.

3. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzuszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

### Pulzuszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

Az Enduro készülék képes elküldeni a mért pulzuszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára.

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

1. A pulzuszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Pulzuszám opciók > Pulzuszám közvetítés** pontot.

3. Nyomjuk meg a **▲** gombot.

A készülék elkezd a pulzuszám adatok sugárzását. A kijelzőn a **♥** ikon megjelenik.

4. Párosítsuk az Enduro készülékhez a Garmin ANT+® kompatibilis Garmin készüléket.

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

**TIPP!** A pulzuszám adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg a **▲** gombot a pulzuszám közvetítés képernyőn.

### Pulzuszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk az eszközünket, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan sugározza a pulzuszám adatainkat. Például kerékpározás során az Enduro elküldi a pulzuszám adatokat az Edge® készülék felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

**MEGJEGYZÉS!** A pulzuszám adatok sugárzásával nagyban lecsökken az akkumulátor által biztosított működési idő.

**MEGJEGYZÉS!** Búvár tevékenységek során a pulzuszám adatok sugárzása nem lehetséges.

1. A pulzuszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Pulzuszám opciók > Sugárzás tevékenység közben** pontot.

3. Kezdjük el egy tevékenységet („Tevékenység indítása”; 2. oldal).

A készülék elkezd a pulzuszám adatok sugárzását a háttérben.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék nem jelzi, hogy tevékenység közben sugározza a pulzuszám adatainkat.

4. Párosítsuk az Enduro készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

**TIPP!** A pulzuszám adatok sugárzásának leállításához fejezzük be a tevékenységet („Tevékenység leállítása”; 3. oldal).

### Túlzott pulzuszám figyelmeztetés bekapcsolása

#### **⚠ Vigyázat!**

A funkció csak abban az esetben figyelmeztet, ha pulzuszámunk egy megadott nyugalmi állapotot követően a felhasználó által megadott határérték alá esik vagy meghaladja egy értéket. A funkció nem figyelmeztet szívelégtelenségre, érrendszeri problémára, nem feladata egészségi állapot, betegség diagnosztizálása vagy kezelésre. Bármilyen szívvel kapcsolatos problémával kapcsolatosan forduljunk szakorvoshoz.

Beállíthatjuk a készülékét, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzuszámunk adott érték alá esik vagy meghalad egy értéket.

1. A pulzuszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk az **Pulzuszám opciók > Túlzott HR riasztás** pontot.

3. Válasszuk a **Túllépés riasztás** és a **Alacsony érték riasztás** pontok közül.

4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.

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

### Csukló alapú pulzuszám mérés kikapcsolása

Az Enduro készüléken a csukló alapú pulzuszám mérés alapbeállítás szerint **Automatikusan** működik. Amennyiben ANT+ pulzuszám mérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzuszám adatokat használja fel.

**MEGJEGYZÉS!** A csukló alapú pulzuszám mérés kikapcsolásával a csukló alapú pulzoximétert is kikapcsoljuk. A pulzoximéter widgeten azonban megtekinthetjük a mért értékeket.

1. A pulzuszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Pulzusszám opciók > Állapot > Kikapcsol** pontot.

## Futás dinamika

A készüléket egy HRM-Tri™ vagy egyéb futás dinamikai kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról.

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

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

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

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

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

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

## Színskála és futás dinamikai adatok

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

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

A futási dinamikáról a [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetők el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésütem tartomány	Talaj érintési idő tartomány
Bíbor	> 95	> 183 l./perc	< 218 ms
Kék	70-95	174-183 l./perc	218-248 ms
Zöld	30-69	164-173 l./perc	248-277 ms
Narancs	5-29	153-163 l./perc	278-308 ms
Piros	< 5	< 153 l./perc	> 308 ms

## Talaj érintési idő eloszlás adatok

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százalékértékeként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával 1,3%-kal több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.

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

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

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

## Függőleges kilengés és függőleges arány adatok

A függőleges kilengés és függőleges arány adattartományok az érzékelőtől, valamint a mellkason (HRM Pro, HRM-Tri vagy HRM-Run™ tartozékok) vagy csípőn (Running Dynamics Pod tartozék) való elhelyezéstől függően kissé különböznek.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges kilengés tartomány mellkason	Függőleges kilengés tartomány csípőn	Függőleges arány mellkason	Függőleges arány csípőn
Bíbor	> 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%	8,4-10,00%
Narancs	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%

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

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

## Edzés a futás dinamika alapján


Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt (pl. a HRM-Tri kiegészítőt), csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk meg a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása** pontot.
6. Válasszuk meg a futás dinamikai adatképernyőt.  
**NE FELEDJÜK!** A futás dinamikai adatképernyők nem mindegyik tevékenységnél jelennek meg.
7. Indítsuk a futást („Tevékenység indítása”; 2. oldal).
8. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a mérési adatokat.



## Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennek meg

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

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

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

## Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzuszámolás vagy mellkasi pulzuszámolás használata mellett egy pár edzést végre kell hajtunk. A mérések becslésén alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzuszámoló és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta. További információkért lásd a [www.garmin.com/performance-data/running](http://www.garmin.com/performance-data/running) oldalt.

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

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

**Becsült versenyidők:** a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

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

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

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

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

## Teljesítmény értesítések kikapcsolása

A teljesítmény értesítések alapértelmezett módon bekapcsolt állapotban vannak. Egyes teljesítmény értesítések tevékenységünk befejezésekor leadott jelzések. Bizonyos értesítések tevékenység közben vagy csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor. Az erőnléti állapot funkciót kikapcsolhatjuk bizonyos értesítések kikapcsolása érdekében.

- Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
- Válasszuk a **Fiziológiai adatok > Telj. kapcsolatos értesítéseket**.

## Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

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

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

- Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Fiziológiai adatok > Automatikus észlelés** pontot.
- Válasszunk a lehetőségek közül.

## Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása

Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket, elért személyes rekordjainkat, valamint teljesítmény méréseinket szinkronizálhatjuk az Enduro készülékkel. Ez által a készülék pontosabb edzési állapot, valamint erőnléti adatokat mutathat. Például kerékpározhatunk az Edge készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük az Enduro készüléken is.

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

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

## VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez az Enduro készüléknek vagy csukló alapú pulzuszámolóra, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A futási VO2 max. becslések elvégzéséhez szabadkézen, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

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



Színkód	Teljesítmény értékelése
	Felsőfokú
	Kiváló
	Jó
	Megfelelő
	Gyenge



A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történik. Részletesen lásd a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) oldalon és a függelékben („VO2 Max. szabványosított besorolások”; 47. oldal).

### VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzuszámolás, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használata szükséges. Mellkasi pulzuszámoló használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 21. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 21. oldal). Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

Ultrafutáshoz vagy futópályás futáshoz kikapcsolhatjuk a VO2 max. érték mérését, amennyiben nem szeretnénk, hogy ezen futások befolyásolják a VO2 max. becslést („VO2 Max. érték mérésének kikapcsolása”; 17. oldal).

1. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Mentést**.
3. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

**TIPP!** A  gombbal további információkat tekinthetünk meg.

### VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és vagy csukló alapú pulzuszámoló, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell az Enduro készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal). Mellkasi pulzuszámoló használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel. Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 21. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 21. oldal).

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

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

### VO2 Max. érték mérésének kikapcsolása

Ultrafutáshoz vagy futópályás futáshoz kikapcsolhatjuk a VO2 Max. érték mérését.


1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **VO2 Max. mérés > Kikapcsol** pontot.

### Becsült versenyzidők megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 21. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 21. oldal).

A készülék a VO2 max. becslés („VO2 max. becslések”; 16. oldal), valamint az edzési előzményeink alapján cél-versenyzidőket határoz meg. A versenyzidők pontosítása érdekében a készülék többhetes edzési előzményeinket elemzi.

**TIPP!** Ha több, mint egy Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a **Physio TrueUp™** funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 16. oldal).

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

A becsült versenyzidők 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton távokhoz jelennek meg.

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

### Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik. Hét különböző edzési hatások címké létezik tevékenységünk elsődleges jótékony hatásának leírására. Mindegyik címke színkóddal rendelkezik, és megfelel egy edzési terhelési fókuszhoz („Edzési terhelés eloszlás”; 20. oldal). A visszajelző kifejezések – pl. „Nagy hatás a VO2 max.-ra” – a Garmin Connect tevékenység részletes adataiban annak megfelelő leírással rendelkeznek.

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

Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatások a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt határozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

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

Edzési hatások	Aerob javulás	Anaerob javulás
0,0-0,9	Nincs javulás	Nincs javulás
1,0-1,9	Minimális javulás	Minimális javulás
2,0-2,9	Aerob erőnlét fennmarad	Anaerob erőnlét fennmarad
3,0-3,9	Aerob erőnlét javul	Anaerob erőnlét javul
4,0-4,9	Aerob erőnlét nagymértékben javul	Anaerob erőnlét nagymértékben javul
5,0	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros

Az edzési hatások elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információkért látogassunk el a [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com) weboldalra.

### Pulzusszám ingadozás és stressz szint

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

### Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése

A funkció Garmin mellkasi pulzusmérővel érhető el, melyet fel kell vennünk, majd párosítanunk kell a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal). Amennyiben a mellkasi pulzusmérő a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.

**TIPP!** Garmin javaslata szerint a stressz szintet lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük.

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **Hozzáad > HRV stressz** pontot, ezzel a stressz szint alkalmazást hozzáadjuk az alkalmazás listához.
2. Az **Igen** gombot választva az alkalmazás bekerül a kedvencek listába.
3. Az óra számlapon nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk a **HRV stressz** pontot, majd nyomjuk meg a gombot.
4. Három percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.

### Erőnléti állapot megtekintése

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percében jelenik meg az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kellőképp frissek vagyunk, és alkalmasak egy kiadós futásra. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, főképp egy hosszú futás végső szakaszában. Az erőnléti állapot mutatót valamelyik edzési adatképernyőhöz hozzáadva folyamatosan láthatjuk erőnlétünk, tartalékaink alakulását.

**TIPP!** Pár futást, kerékpározást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje teljesítő-képességünket („VO2 max. becslések”; 16. oldal).

### Erőnléti állapotunk megtekintése

A funkció csukló alapú pulzusméréssel és mellkasi pulzusmérővel is működik. Mellkasi pulzusmérő használata esetén a mérőt fel kell vennünk, majd párosítanunk kell az Enduro készülékkel. Amennyiben a mellkasi pulzusmérő a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.

A pulzusszám és teljesítmény adatok alapján a készülék felméri erőnléti állapotunkat, kondíciókat.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót („Adatképernyők beállítása”; 32. oldal).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást.  
Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

### Laktátküszöb (tejsavküszöb)

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

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg („Felhasználói profil beállítása”; 21. oldal).

### Írányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A méréshez Garmin mellkasi pulzusmérő szükséges. A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzusmérőt, majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal). A készülék a laktátküszöb becsléséhez az elsődlegesen beállított felhasználói profil információit és a VO2 max. becslést használja fel. Folyamatos, magas intenzitású futások során a készülék a pulzusszámot felhasználva automatikusan érzékeli a laktátküszöbünket.

**TIPP!** Pár futást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Ha nem sikerül megkapnunk a laktátküszöbünk értékét, próbáljuk meg manuálisan csökkenteni pulzusszámunk értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri, futó tevékenységet.  
A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Tejsavküszöb vezetett tesztet**.
5. Indítsuk az időmérőt, és övessük a képernyőn megjelenő utasításokat.  
Futás megkezdése után a készülék kimutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint a jelenlegi pulzusszám adatokat. A teszt befejeztével egy üzenet jelenik meg.
6. A vezetett teszt elvégzése után állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.

Amennyiben ez az első laktátküszöb becslésünk, a készülék felszólít, hogy frissítsük a pulzusszám tartományainkat a laktátküszöb-pulzusszám érték alapján. Minden további laktátküszöb becslésnél a készülék felszólít, hogy fogadjuk vagy utasítsuk el a becslést.

### FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzusmérőt kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell az Enduro készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 17. oldal).

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

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

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

Színkód	Teljesítmény értékelése
	Felsőfokú
	Kiváló
	Jó
	Megfelelő
	Edzetlen

További információkat a függelékben találunk („FTP besorolások”; 47. oldal).

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

### FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzusmérőt kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 17. oldal). **MEGJEGYZÉS!** Az FTP teszt egy körülbelül 30 percig tartó megerőltető edzés. Praktikus és inkább sík útvonalat válasszunk, amely lehetővé teszi számunkra, hogy folyamatosan növeljük az erőfeszítést egy időmérős futamhoz hasonlóan.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a gombot.
2. Válasszuk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > FTP vezetett teszt** pontot.

5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

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

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

7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

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

### Edzési állapot

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

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta. További információkért lásd a [www.garmin.com/performance/data/running](http://www.garmin.com/performance/data/running) oldalt.



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

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

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

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

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

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

### Edzési állapot szintek

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Tipppek az edzési állapotunk eléréséhez

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

Ultrafutáshoz vagy futópályás futáshoz kikapcsolhatjuk a VO2 max. érték mérését, amennyiben nem szeretnénk, hogy ezen futások befolyásolják a VO2 max. becslést („VO2 Max. érték mérésének kikapcsolása”; 17. oldal).

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

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítménymérővel szabadtéren, és legalább tíz percen keresztül érjük el maximális pulzusszámunk legalább 70 %-át.

Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.

- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp funkciót, hogy az megismerhesse teljesítményi szintünket („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 16. oldal).

### Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció

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

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



## Edzési terhelés

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

## Edzési terhelés eloszlás

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Regenerálódási idő

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

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

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

## Regenerálódási idő megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 21. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 21. oldal).

1. Kezdjük el a futást.

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

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

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

## Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzuszámolóval vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámolóval edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlát. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm.

A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

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

## Body Battery™

A készülék elemzi a pulzusszám ingadozásunkat, stressz szintünket, alvásunk minőségét és tevékenységi adatainkat, általános Body Battery (test feltöltöttség) szintünk kiszámítása érdekében. Mint az autóknál az üzemanyagszintjelző, testünk hátralévő energiatartalékait jeleníti meg. A Body Battery szint 0 és 100 közötti értékben kerül megjelenítésére, ahol 0-25: alacsony energiatartalék, 26-50: közepes energiatartalék, 51-75: magas energiatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legrosszabb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is („Tippek pontosabb Body Battery adatokért”; 20. oldal).

## Body Battery widget megtekintése

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

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

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor beállítása”; 35. oldal).

2. A **▲** gomb megnyomásával Body Battery szintünk utóbbi 4 óráját ábrázoló grafikon jelenik meg.

3. A **DOWN** gombot megnyomva a Body Battery és stressz szintünket mutató kombinált grafikon jelenik meg.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a narancssárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.

## Tippek pontosabb Body Battery adatokért

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

## Pulzoximéter

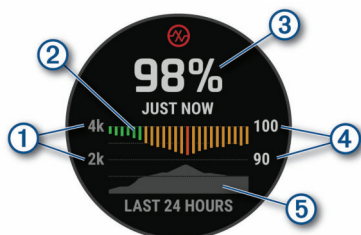
Az Enduro készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk a nagy magasságokhoz. Ez különösen hasznos az alpinizmus és expedíciók során.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést („Pulzoximéteres mérés elvégzése”; 21. oldal). Az egészséges napos akklimatizációs módot is aktiválhatjuk („Egész napos pulzoximéter mérés mód bekapcsolása”; 21. oldal).



Amennyiben akkor nézzük a pulzoximéter widgetet, amikor nem mozgunk, a készülék leméri az oxigéntelítettségünket és az emelkedést. Az emelkedés profil segít kimutatni, hogyan változnak a pulzoximéter mérései az emelkedésünkhöz képest.

A készüléken a pulzoximéter mérés oxigéntelítettségi százalékként és színként jelenik meg. A Garmin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is. További információkat a pulzoximéter pontosságáról a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon találhatunk.



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

### Pulzoximéteres mérés elvégzése

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést. A widget a legfrissebb vér oxigéntelítettségi százalékot, a legutóbbi 24 órában mért átlag méréseket, valamint a legutóbbi 24 órában mért emelkedési grafikonokat mutatja.

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

- Amikor ülünk vagy inaktívak vagyunk az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéter widgetet.
- A gombot megnyomva megtekinthetjük a widget részletes adatait, és pulzoximéteres mérést indíthatunk.
- Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

**MEGJEGYZÉS!** Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségi szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét.

- A **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük az elmúlt 7 nap pulzoximéteres mérési eredményeket.

### Egész napos pulzoximéter mérés mód bekapcsolása

- A pulzoximéter widgetből nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  - Válasszuk a **Beállítások > Pulzoximéter mód > Egész napos** pontot.
- A készülék nap közben automatikusan méri az oxigéntelítettségi szintet, amennyiben nem vagyunk mozgásban.

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

### Automatikus pulzoximéter mérés kikapcsolása

- A pulzoximéter widgetből nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  - Válasszuk a **Beállítások > Pulzoximéter mód > Kikapcsol** pontot.
- A készülék kikapcsolja az automatikus pulzoximéter méréseket. A készülék akkor méri oxigéntelítettségi szintünket, amikor megtekinthetjük a pulzoximéter widgetet.

### Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása

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

**MEGJEGYZÉS!** A szokatlan testhelyzet alacsony SpO2 méréseket eredményezhet.

- A pulzoximéter widgetben nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Pulzoximéter mód > Alvás közben** pontot.

### Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

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

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

## Edzés

### Felhasználói profil beállítása

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

- Nyomjuk meg hosszan a **MENU**-t.
- Válasszuk a **Felhasználói profil**-t.
- Válasszunk egy opciót.

### Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a pulzustartomány („Pulzustartományok”; 22. oldal) n szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőterekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

### Tudnivalók a pulzustartományokról

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

### Pulzustartományok beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil > Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. pulzus** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.  
Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot („Teljesítmény mérések automatikus érzékelése”; 16. oldal).
4. A **Tejsavküszöb pulzusszám > Kézi bevitel** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.  
Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása („Laktátküszöb (tejsavküszöb)”; 18. oldal). Az automatikus érzékelés funkcióval tevékenység közben a készülék automatikusan kiszámítja a laktátküszöbünket („Teljesítmény mérések automatikus érzékelése”; 16. oldal).
5. Válasszuk a **Nyugalmi pulzus** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.  
Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.
6. Válasszuk a **Tartományok > Ez alapján** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Ütés/perc** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **Max. pulzus%** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **%pulzustartalék (%HRR)** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **%Tejsavküszöb pulzusszám (%LTHR)** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
9. A **Sport pulzusszám** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.
10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához (opcionális).

#### Pulzustartományok automatikus beállítása

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

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek („Felhasználói profil beállítása”; 21. oldal).
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzuserő mérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzuserő mérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

#### Pulzustartományok

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

#### Teljesítménytartományok beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil > Teljesítményzónák** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk az **Ez alapján** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
  - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
6. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
7. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
8. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjunk meg egy minimális teljesítmény értéket.


#### Tevékenység figyelés

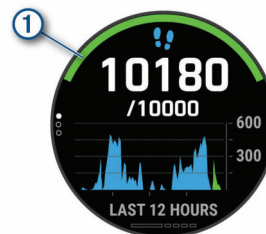
A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív percek, a megtett távolságot, megmászott emeletet, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserére jellemző kalória értéket, valamint a tevékenység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

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

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitness metrikus pontosságról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalt.

#### Automatikus cél funkció

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



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

#### Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerrév vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmennel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak („Rendszerbeállítások”; 38. oldal).

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

### Alvás figyelés mód

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

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket („Ne zavarj!” mód használata”; 23. oldal).

### Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 11. oldal).


Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

### „Ne zavarj!” mód használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást, a hangjelzéseket és a rezgő riasztásokat. Például TV-nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált („Rendszerbeállítások”; 38. oldal).

**MEGJEGYZÉS!** A vezérlő menühöz is hozzáadhatjuk ezt az opciót („Vezérlő menü beállítása”; 36. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a  ikont.

### Intenzitás percek

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

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

### Intenzitás percek számítás alapja

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

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

### Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat, és megjeleníti őket az idővonalunkon. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és idő-

tartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Részletesebb és pontosabb adatokért a készüléken időmért tevékenységet végezhetünk.

### Tevékenység figyelés beállításai

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

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

**Mozgásriasztás:** a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órák, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet („Rendszerbeállítások”; 38. oldal).

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

**Move IQ:** a Move IQ eseményeket kapcsolhatjuk be és ki.

**Pulzox. mód:** a készülék alvás közben vagy nap közbeni nyugalmas időszakban rögzíti a pulzoximéter adatokat.

### Tevékenység figyelés kikapcsolása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenység nyomon követés > Állapot > Kikapcsol** pontot.


### Edzéstervek

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

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



### Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot („Garmin Connect”; 11. oldal).

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
  - Lépjünk fel a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) oldalra.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzések** pontot.
3. Hozzuk létre, majd mentjük el az új edzést.
4. Válasszuk a  vagy a **Send to Device** (küldés a készülékre) pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Egyedi edzés létrehozása a Garmin Connect fiókban

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot („Garmin Connect”; 11. oldal).

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

Az új edzés megjelenik az edzés listában.

**MEGJEGYZÉS!** Az így létrehozott edzést le is tölthetjük a készülékre („Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése”; 23. oldal).



## Egyedi edzésterv letöltése az Enduro készülékre

A Garmin Connect alkalmazásban létrehozott egyedi edzéstervet letölthetjük az Enduro készülékre („Egyedi edzés létrehozása a Garmin Connect fiókban”; 23. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ☰ pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzések** pontot.
3. Válasszunk egy edzéstervet a listából.
4. Válasszuk a 📄 pontot.
5. Válasszuk ki a kompatibilis készüléket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Edzés indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ⏏ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.

**MEGJEGYZÉS!** Kizárólag a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg a listán.

6. A **Megtekint** pontot választva egy listát jelenítünk meg az edzést alkotó lépésekről, szakaszokról (opcionális).

**TIPP!** Az edzést alkotó egyes lépéseknél a gombot megnyomva egy animáció jelenik meg az adott gyakorlatról (amennyiben elérhető).

7. Válasszuk a **Edzés indítását**.
8. A számláló indításához nyomjuk meg a ⏏ gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat. Erőedzéshez, jóga, kardió, Pilates tevékenységhez egy oktató jellegű animáció is megjelenik.

## Napi javasolt edzés követése

Ahhoz, hogy a készülék napi edzéstervet javasoljon, edzési állapottal és VO2 max. becsléssel kell rendelkezniük („Edzési állapot”; 19. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ⏏ gombot.
2. Válasszunk a **Kerékpár** vagy **Futás** pontot.  
A napi javasolt edzés jelenik meg.
3. Nyomjuk meg a gombot, majd válasszuk az alábbiak közül:
  - Az edzés megkezdéséhez válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
  - Az edzés elvetéséhez válasszuk az **Elvet** pontot.
  - Az edzési lépések, szakaszok megtekintéséhez válasszuk a **Lépések** pontot.
  - Az edzési cél beállításainak frissítéséhez válasszuk a **Cél típus** pontot.
  - A későbbi edzési értesítések kikapcsolásához válasszuk a **Hangjelzések kikapcsolása** pontot.

A javasolt edzésterv a VO2 max. becslés, az edzési szokásos vagy a regenerálódási idő változásaihoz igazodva automatikusan frissül.

## Napi javasolt edzések be- és kikapcsolása

A napi javasolt edzés a Garmin Connect fiókra lementett korábbi tevékenységek alapján kerül összeállításra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ⏏ gombot.
2. Válasszunk a **Kerékpár** vagy **Futás** pontot.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Edzések > Napi javaslat** pontot.
5. A ⏏ gomb megnyomásával választhatunk a javaslatok megjelenítése és kikapcsolása között.

## Medencei úszóedzés követése

A készülék az úszó edzést alkotó lépések, szakaszokon vezet végig. A medencei úszóedzés létrehozása és letöltése hasonló a normál edzések létrehozásához („Egyedi edzés létrehozása a Garmin Connect fiókban”; 23. oldal), és letöltéséhez („Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése”; 23. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ⏏ gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás > Opciók > Tréning** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Az **Edzések** pontot választva a Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv alapján történő edzéshez.
  - Az Edzésnaplár ponttal előre ütemezett edzéseket hajthatunk végre.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Kritikus úszási sebesség teszt rögzítése

A Kritikus Úszási Sebesség (CSS) érték egy időzített teszt eredménye. A CSS azt a sebességet jelenti, amelyet elméletileg kifáradás nélkül fenn tudunk tartani. A CSS értékünk segítségével beállíthatjuk az edzési tempónkat, valamint nyomon követhetjük a fejlődésünket is.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ⏏ gombot.
2. Válasszuk a **Medencei úszás** pontot.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség teszt indítása** pontot.
5. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot az edzési szakaszok előnézetének megjelenítéséhez.
6. Válasszuk az **OK**-t.
7. Nyomjuk meg a ⏏ gombot.
8. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Kritikus úszási sebesség teszt eredmény szerkesztése

CSS értékünket manuálisan állíthatjuk, illetve új időt adhatunk meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ⏏ gombot.
2. Válasszuk a **Medencei úszás** pontot.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség** pontot.
5. Adjuk meg a perc értéket.
6. Adjuk meg a másodperc értéket.

## Edzésnaplár

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

## Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot – „Garmin Connect”; 11. oldal), és párosítanunk kell a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ☰ vagy ☰ pontot.
2. Válasszuk a **Tréning > Edzésprogramok** pontot.
3. Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naplárban.

## Adaptív edzésprogramok

A Garmin Connect fiókunk egy adaptív edzéstervet, valamint egy Garmin® tréner bocsát rendelkezésünkre erőnléti céljaink eléréséhez. Például néhány kérdés megválaszolásával találhatunk egy tervet, amely segít elvégezni egy 5 km-es versenyt. A terv aktuális erőnléti állapotunkhoz, edzői és órarendi preferenciáinkhoz, és a verseny dátumához igazodik. Amikor elkezdünk egy tervet, a Garmin Tréner widget hozzáadódik az Enduro készülék widget sorához.



## Mai edzés indítása

Miután letöltünk egy Garmin Tréner edzésprogramot a készülékre, a Garmin Tréner widget megjelenik a widget sorban.

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a Garmin Tréner (Garmin Coach) widgetre.

Amennyiben ehhez a tevékenységhez a mai napra be van ütemezve egy edzés, a készülék megjeleníti az edzés nevét, és felszólít, hogy kezdjük el az edzést.

2. Nyomjuk meg a **▲** gombot.
3. Válasszuk a **Megtekint** pontot az edzés szakaszainak megtekintéséhez (opcionális).
4. Válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Váltott ütemű edzések

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

## Váltott ütemű edzés létrehozása

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

## Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Időközök > Edzés indítását**.
5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **LAP** gombot az első éles szakasz indításához.
7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.  
Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

## Váltott ütemű edzés leállítás

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a **LAP** gombot, hogy áttérjünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **▲** gomb lenyomásával. A számlálót újra elindíthatjuk, illetve befejezhetjük a váltott ütemű edzést.

## PacePro edzés

Számos futó verseny alatt tempókövető karkötőt használ a versenyben felállított céljuk elérése érdekében. A PacePro funkció segítségével személyre szabott tempókövetőt hozhatunk létre távolság és tempó, valamint távolság és idő alapján. Ismert pályához is hozhatunk létre tempókövetőt, amelynek segítségével a magasságbeli változásoknak megfelelően optimalizálhatjuk a tempónkat.

PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásban hozhatunk létre. A pálya lefutása előtt megtekinthetjük annak szakaszait és a magassági grafikon.

## PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból

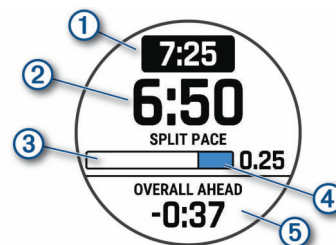
Ahhoz hogy a Garmin Connect oldalról PacePro tervet letölthessünk, rendelkezünk kell Garmin Connect fiókkal („Garmin Connect”; 11. oldal)

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást, és válasszuk a **☰** vagy **⋮** pontot.
  - Lépünk fel a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) oldalra.
2. Válasszuk a **Tréning > PacePro stratégiák** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
4. Válasszuk a **📧** ikont vagy a **Send to Device (Letöltés a készülékre)** pontot.

## PacePro terv indítása

Először le kell töltenünk a tervet a Garmin Connect fiókból, csak ezt követően indíthatjuk el azt.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri futás tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > PacePro terv** pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt tervet.  
**TIPP!** A szakaszok előnézetben történő megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **Szakaszok megtekintése** pontot.
6. A terv indításához nyomjuk meg a **▲** gombot.
7. Szükség esetén az **Igen** pontot választva engedélyezzük a pálya navigációt.
8. A **▲** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység számlálót.



A készülék mutatja a szakasz cél tempóját **①**, az aktuális szakasz tempót **②**, a szakasz teljesítésének folyamatsávját **③**, a szakaszból még hátralévő távolságot **④**, és cél tempóhoz képesti időbeli lemaradást vagy előnyt **⑤**.

## PacePro terv leállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **PacePro leállítás > Igen** pontot.  
A készülék leállítja a PacePro tervet, azonban a tevékenység időzítő továbbra is fut.

## PacePro terv létrehozása a karórán

PacePro terv létrehozásához először pályát kell létrehozni a készüléken („Pálya létrehozása és követése a készüléken”; 29. oldal).

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

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció > Pályák** pontot.
5. Válasszunk egy pályát.
6. Válasszuk a **PacePro > Új létrehozása** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Cél tempó** kiválasztása után adjuk meg a kívánt tempót.
  - A **Cél idő** kiválasztása után adjuk meg a kívánt időt.

A készülék megjeleníti a személyre szabott tempókövetőnket.

**TIPP!** A **DOWN** gomb megnyomásával, és a **Szakaszok megtekintése** pont kiválasztásával megtekinthetjük a verseny szakaszait.

8. A terv indításához nyomjuk meg a **▲** gombot.
9. Szükség esetén az **Igen** pontot választva engedélyezzük a pálya navigációt.
10. A **▲** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység időzítőt.

## Szegmensek

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

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

### Strava™ szegmensek

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

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a [www.strava.com](http://www.strava.com) oldalon).

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

### Szegmens részletek megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Szegmensek** pontot.
5. Válasszunk ki egy szegmenst.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Versenydő** – A szegmens vezetőjének futamideje és átlag sebessége vagy -tempója.
  - **Térkép** – Szegmens megtekintése a térképen.
  - **Magasság** – Szegmens magassági grafikonjának megtekintése.

### Verseny egy szegmens ellen

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

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Kezdjük meg a futást vagy a kerékpározást.
 

Amikor egy szegmenshez közeledünk, üzenet figyelmeztet. Ezután megkezdhetjük a szegmens mentén történő versenyt.
4. Kezdjük meg a versenyt.

Szegmens befejeztével egy üzenet jelenik meg.

### Szegmens automatikus terhelés

Be- vagy kikapcsolhatjuk a célok jelenlegi teljesítményünkön alapuló automatikus kiválasztását.

**MEGJEGYZÉS!** Ez a beállítás minden szegmensnél alapértelmezetten be van kapcsolva.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Szegmensek > Auto. terhelés** pontot.

### Virtuális edzőpartner használata

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

**NE FELEDJÜK!** A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk ki egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partner**et.
6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
7. Az **UP** és **DOWN** gombokkal változtathatjuk a Virtuális Edzőpartner képernyő pozícióját (nem kötelező).
8. Kezdjük meg a tevékenységet („Tevékenység indítása”; 2. oldal).
9. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.

### Edzési cél beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
  - A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
  - A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapul.

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

### Edzési cél elvetése

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



### Verseny egy korábbi tevékenység ellen

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

**NE FELEDJÜK!** A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **▲** gombot.

- Válasszunk egy tevékenységet.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszunk a **Tréning > Verseny egy tevékenységben**.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
  - A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.
- Válasszunk ki a tevékenységet.
 

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
- A  gombbal indítsuk a számlálót.
- A tevékenység befejezését követően válasszuk a  gombot, majd válasszuk a **Mentést**.

## Személyes rekordok

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

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

### Személyes rekordok megtekintése

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
- Válasszunk egy sportágat.
- Válasszunk ki a rekordot.
- Válasszunk a **Rekord megtekintése-t**.

### Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
- Válasszunk egy sportágat.
- Válasszunk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
- Válasszunk az **Előző > Igen-t**.

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

### Személyes rekordok törlése

- Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
- Válasszunk egy sportágat.
- Válasszunk ki a törölni kívánt rekordot.
- Válasszunk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

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

### Összes személyes rekord törlése

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
- Válasszunk egy sportágat.
- Válasszunk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

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

## Edzési állapot felfüggesztése

Betegség vagy sérülés esetén módunkban áll felfüggeszteni az edzési állapotot. Folytathatjuk edzési tevékenységeinket, azonban az edzési állapot, az edzési terhelés fókusz, a regenerálódási visszajelzés, és az edzési javaslatok időlegesen kikapcsolásra kerülnek.

Válasszunk az alábbiak közül:

- Az edzési állapot widgeten tartuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Opciók > Edzési állapot felfüggesztése** pontot.
- A Garmin Connect fiók beállításában válasszuk a **Teljesítmény állapot (Performance Status) > Edzési állapot (Training Status) > > > Edzési állapot felfüggesztése (Pausing Training Status)** pontot.

### Felfüggesztett edzési állapot aktiválása

Amikor újra készen állunk az edzésre, aktiválhatjuk az edzési állapot funkciókat. A legjobb eredmény érdekében hetente legalább két VO2 max. mérés lesz szükség („VO2 max. becslések”; 16. oldal).

Válasszunk az alábbiak közül:

- Az edzési állapot widgeten tartuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Opciók > Edzési állapot aktiválása** pontot.
- A Garmin Connect fiók beállításában válasszuk a **Teljesítmény állapot (Performance Status) > Edzési állapot (Training Status) > > > Edzési állapot aktiválása (Resuming Training Status)** pontot.

**TIPP!** Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal.

## Önértékelés bekapcsolása

Amikor elmentünk egy tevékenységet, lehetőségünk van értékelni az érzékelt erőfeszítést, valamint hogy a tevékenység során miként éreztük magunkat. Az önértékelési adatok a Garmin Connect fiókban tekinthetők meg.

- Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
- Válasszunk egy tevékenységet.
- Válasszunk ki a tevékenység beállításokat.
- Válasszunk az **Önértékelés (Self Evaluation)** pontot.
- Válasszunk az alábbiak közül:
  - Amennyiben kizárólag edzést követően kívánjuk magunkat értékelni, válasszuk a **Csak edzéskor** pontot.
  - Amennyiben minden tevékenység után értékelni kívánjuk magunkat, válasszuk a **Mindig** pontot.

## Óra

### Ébresztő beállítása

Számos, egymástól független ébresztést állíthatunk be.

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Óra > Ébresztések > Ébresztő hozzáadása** pontot.


### Ébresztő szerkesztése

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Óra > Ébresztések > Szerkesztés** pontot.
- Válasszunk egy ébresztést.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az ébresztés be- és kikapcsolásához válasszuk az **Állapot** pontot.
  - Az **Idő** ponttal módosíthatjuk az ébresztés időpontját.
  - Az **Ismétlés** pontot kiválasztva beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön.
  - A **Hangok** ponttal kiválaszthatjuk a jelzés típusát.
  - Háttérvilágítás > Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.
  - A **Címke** ponttal leírást adhatunk az ébresztőnek.
  - A **Törlés** ponttal törölhetjük az ébresztést.

### Visszaszámláló időzítő indítása

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk az **Óra > Időzítők** pontot.





- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben először állítunk be és mentünk el visszazámláló időzítőt, adjuk meg az időtartamot, nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Időzítő mentése** pontot.
  - Meglévő mellett újabb időzítő beállításához és mentéséhez válasszuk az **Időzítő hozzáadása** pontot, majd adjuk meg az időtartamot.
  - Visszazámláló időzítő mentés nélküli beállításához válasszuk a **Gyorsidőzítő** pontot, majd adjuk meg az időtartamot.
- Igény szerint nyomjuk meg a **MENU** gombot és válasszuk az alábbiak közül:
  - Az Idő ponttal módosíthatjuk az időtartamot.
  - Az **Újrindít > Be** pontot kiválasztva az idő lejáratá utáni az automatikusan újraindul.
  - A **Hangok** ponttal kiválaszthatjuk a hangjelzés típusát.
- Nyomjuk le a  gombot az időzítő indításához.

### Időzítő törlése


- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk az **Óra > Ébresztők > Szerkeszt** pontot.
- Válasszunk egy időzítést.
- Válasszuk a **Törlés** pontot.

### Stopper használata

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk az **Óra > Stopperóra** pontot.
- Nyomjuk le a  gombot a számláló indításához.
- Nyomjuk le a **LAP** gombot  a kör számláló újraindításához.



A stopper összesített ideje  tovább fut.

- Nyomjuk le a  gombot mindkét időzítő leállításához.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Mindkét időzítő visszaállításához (nullázásához) nyomjuk le a **DOWN** gombot.
  - A stopperidő lementéséhez mint tevékenység, nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenység mentése** pontot.
  - A számlálók nullázásához és a stopperből való kilépéshez nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Kész** pontot.
  - A köridők megtekintéséhez nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Megtekint** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** A Megtekint opció csak akkor jelenik meg, ha több köridő is mérésre került.

  - Az óra számlapra történő átlépéshez anélkül, hogy a stopper számlálót nulláznánk, válasszuk az **Ugrás az óra számlapra** pontot.
  - A köridő rögzítésének be- és kikapcsolásához nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Kör gomb** pontot.

### Alternatív időzónák hozzáadása

Az alternatív időzónák widgetben további időzónákban mért pontos időt is megjeleníthetjük. Összesen négy alternatív időzónát adhatunk meg.

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy az alternatív időzónák widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor beállítása”; 35. oldal).

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk az **Óra > Alternatív időzónák > Alt. időzóna hozzáadása** pontot.
- Válasszunk egy időzónát.
- Igény szerint módosítsuk a nevét.

### Alternatív időzóna szerkesztése


- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk az **Óra > Alternatív időzónák > Szerkeszt** pontot.
- Válasszunk egy időzónát.
- Válasszunk az alábbiak közül:
  - Az időzóna átnevezéséhez válasszuk a **Zóna átnevezés** pontot.
  - Másik időzóna beállításához válasszuk a **Zóna módosítása** pontot.
  - A widgeten belül az időzóna helyének változtatásához a **Zóna áthelyezés** pontot.
  - Az időzóna törléséhez válasszuk a **Zóna törlése** pontot.

## Navigáció

### Aktuális pozíciónk mentése


Elmenthetjük aktuális pozíciókat, így későbbi bármikor visszavigálhatunk ide.

**NE FELEDJÜK!** A vezérlő menühöz további opciókat adhatunk hozzá („Vezérlő menü beállítása”; 36. oldal).

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
- Válasszuk a  ikont.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Mentett hely szerkesztése




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

- Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Navigálás > Mentett helyeket**.
- Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
- Végezzük el a kívánt módosítást.

### Útpont kivetítése

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


**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy az Útpnt. kivetítése alkalmazást hozzá kell adnunk a tevékenységes és alkalmazások sorához.

- Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
- Válasszuk az **Útpont kivetítése** pontot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
- Nyomjuk meg a  gombot.
- A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
- Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
- A mentéshez nyomjuk meg a  gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.

### Navigáció cél felé

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

- Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
  - Válasszunk ki egy tevékenységet.
  - Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  - Válasszuk a **Navigálás** pontot.
  - Válasszunk egy kategóriát.
  - A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
  - A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
- Az aktuális információk megjelennek.
- A **START** gombbal indítsuk a navigációt





## Pályák

A Garmin Connect fiókunkból pályákat tölthetünk le az Enduro készülékre. A pálya mentését követően az Enduro készülék segítségével navigálhatunk az adott pálya mentén.

A készüléken egyedi pályákat is létrehozhatunk. Egy korábban elmentett, számunkra tetszetős pályát újra letekerhetünk, pl. egy kerékpáros útvonalat, amely munkahelyünkre visz be.

Ugyanakkor egy már megtett útvonal mentén próbálhatjuk megismételni vagy felülmúlni korábbi teljesítményünket. Például ha az eredeti pályát 30 perc alatt tettük meg, versenyezhetünk a virtuális partner ellen úgy, hogy a cél a pálya 30 perc alatti megtétele legyen.

### Pálya létrehozása és követése a készüléken



1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Pályák > Új létrehozása** pontot.
5. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a -t.
6. Válasszuk a **Hely hozzáadása** pontot.
7. Válasszuk egy opciót.
8. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 6-7. lépéseket.
9. Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontot.

A navigációs információk megjelennek.

10. A  gombbal indíthatjuk a navigációt.

### Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban




A pálya létrehozásához rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal (be kell regisztrálnunk) („Garmin Connect”; 11. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Tréning (Training) > Pályák (Courses) > Pálya létrehozása (Create Course)** pontot.
3. Válasszuk egy pálya típust.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Válasszuk a **Kész (Done)** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** A pályát letölthetjük a készülékre („Pálya letöltése a készülékre”; 29. oldal).



### Pálya letöltése a készülékre

A Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát („Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban”; 29. oldal) letölthetjük az Enduro készülékre.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Tréning (Training) > Pályák (Courses)** pontot.
3. Válasszuk ki a pályát.
4. Válasszuk a  > **Küldés a készülékre (Send to Device)** pontot.
5. Válasszuk ki kompatibilis készülékünket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése

Navigációt megelőzően megtekinthetjük és szerkeszthetjük a pálya adatait.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció > Pályák** pontot.
5. A  gomb megnyomásával választhatunk a pályák között.
6. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A navigáció megkezdéséhez válasszuk a **Pálya indítása** pontot.
  - A pálya megtekintéséhez a térképen és a térképen való nagyításhoz és pásztázáshoz válasszuk a **Térkép** pontot.

- A pálya fordított irányban történő indításához válasszuk a **Pálya indítása fordítva** pontot.
- A pálya magasság grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasság grafikon** pontot.
- A pálya nevének megváltoztatásához válasszuk a **Név** pontot.
- A pálya által megjelölt út módosításához válasszuk a **Szerkeszt** pontot.
- A pályán található lesiklások megtekintéséhez válasszuk az **Emelkedők megtekintése** pontot.
- A pálya törléséhez válasszuk a **Törlés** pontot.

### ClimbPro használata


A ClimbPro funkció a pálya során előttünk álló kaptatók megtételéhez szükséges erőfeszítés kezelésében nyújt segítséget. A tevékenység megkezdése előtt vagy akár a pálya megtétele közben is megtekinthetjük a kaptatók, emelkedők jellemzőit, azaz mikor esedékesek, átlagos meredekségüket és a teljes emelkedést. Az emelkedők hossz és meredekség szerinti kategóriáit külön színek jelölik.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **ClimbPro > Állapot > Bekapcsolva** pontot.
6. Válasszuk egy opciót:
  - Az **Adatmező** opciót választva a ClimbPro képernyőn megjelenő adatmezőket jelölhetjük ki.
  - A **Riasztás** pontot választva jelzést kapunk a kaptató kezdeténél vagy egy megadott távolsággal előtte.
  - Az **Ereszkedések** pontot választva a futási tevékenységnél a lejtők funkciót kaphatjuk be és ki.
7. Tekintsük meg az adott pályán előforduló emelkedőket és ezek jellemzőit („Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése”; 29. oldal).
8. Induljunk el a mentett pálya mentén („Navigáció cél felé”; 28. oldal).

### Ember a vízben (MOB) navigáció

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



**TIPP!** A gombok hosszú nyomvatartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomvatartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon („Gomb funkciók beállítása”; 39. oldal).


1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Utolsó MOB** pontot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

### Mutat és megy navigáció


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

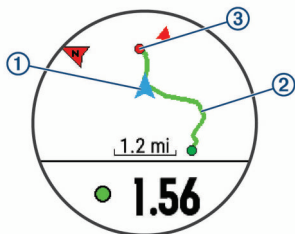
1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Mutat és megy** pontot.
5. Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a  gombot.




A képernyőn megjelennek a navigációs információk.
6. A  gombbal indíthatjuk a navigációt.

## Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során

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


1. Tevékenység alatt nyomjuk le a  gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
  - Az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.



A térképen megjelenik az aktuális tartózkodóhelyünk , a követendő útvonal , és az úti célunk .

## Navigáció mentett tevékenység kezdőpontjához

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a  gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Tevékenységek** pontot.
5. Válasszuk ki egy tevékenységet.
6. Válasszuk a **Vissza a kezdőponthoz**-t, majd válasszuk az alábbiak közül:
  - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
  - Az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.

Egy vonal jelenik meg a térképen, amely jelenlegi tartózkodási helyünkől a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához vezet vissza.


**MEGJEGYZÉS!** A számláló beindításával megakadályozhatjuk, hogy a készülék óra üzemmódba álljon.

7. A **DOWN** gomb megnyomásával megjeleníthetjük az iránytűt (nem kötelező).  
A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

## Navigáció leállítása


1. Tevékenység közben nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció leállítása** pontot.

### Térkép


A  jel mutatja aktuális pozíciónkat a térképen. A térképen megjelennek a helyek nevei és szimbólumai. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

### Térkép megtekintése


1. Navigáció közben az **UP** és **DOWN** gombokkal görgessünk a térkép képernyőre.
2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Páztáz/nagyít** pontot.
4. Válasszuk egy lehetőséget:

- A  gomb megnyomásával a felfelé, lefelé, balra és jobbra görgetés, illetve a nagyítás között válthatunk.
- A térképen történő nagyításhoz, léptetéshez nyomjuk az **UP** és **DOWN** gombokat.
- A kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

## Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk („Iránytű beállítások”; 36. oldal). Az iránytű beállításainak gyors megnyitásához az iránytű widgeten nyomjuk meg a  gombot.

## Magasságmérő, nyomásmérő

A készülék egy beépített magasságmérőt és nyomásmérőt tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeket, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A nyomásmérő (barométer) a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutóljára kalibráltuk („Magasságmérő beállítása”; 36. oldal). A magasságmérő illetve a barométer gyors beállítása érdekében a magasságmérő illetve a barométer widgeten nyomjuk meg a  gombot.

## Napló


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

**FONTOS!** Amikor a napló megtelt, az új adatok mindig a legrégebbi adatokat írják felül.

### Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A készülék napló widgettel rendelkezik a tevékenységi adatainkhoz való gyors hozzáférés érdekében.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységek** pontot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg a  gombot.
4. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Összes statisztika:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
  - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
  - **Sorozatok:** kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
  - **Futások:** sí vagy snowboard lesiklás kiválasztása és ezek kiegészítő adatainak megtekintése.
  - **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
  - **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg („Edzési hatásfok”; 17. oldal).
  - **Pulzusszám:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg („Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése”; 31. oldal).
  - **Magasságprofil:** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
  - **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

### Multisport napló

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

## Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd választunk az **Előzmény > Tevékenységek** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Pulzusszám** pontot.

## Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

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

## Kilométerszámláló használata

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények > Összesítések > Kilométerszámlálót**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

## Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk az **Előzmény > Opciókat**.
  2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
    - Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
    - A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.
- NE FELEDJÜK!** Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

## A készülék személyre szabása

### Tevékenység és alkalmazás beállítások

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

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet, majd annak beállításait.

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

**3D-s sebesség** – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján („3D-s sebesség és 3D-s távolság”; 33. oldal).

**Átnevezés** – a tevékenység megnevezésének módosítása.

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

**Auto Lap** – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt („Auto Lap® funkció”; 33. oldal).

**Auto Pause** – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését („Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció”; 33. oldal).

**Automatikus pihenő** – engedélyezhetjük, hogy a készülék medence (uszodai) úszás során automatikusan érzékelje, hogy mikor tartunk pihenőt, és egy pihenő szakaszt iktasson be („Automatikus pihenés”; 7. oldal).

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

**Automatikus görgetés** – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékeny-

ség adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg („Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)”; 33. oldal).

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

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

**Csapásérzékelés** – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

**Edzés videók** – erőedzéshez, kardio edzéshez, jógához, Pilates jógához oktatató jellegű animációk megjelenítését engedélyezhetjük.

**Energiatakarékos mód** – az adott tevékenység alapértelmezett energiatakarékos módját adhatjuk meg.

**Energiatakarékos időkorlát** – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő („Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása”; 34. oldal).

**Adatképernyők** – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk („Adatképernyők beállítása”; 32. oldal).

által megtett átlagtávolságot.

**Golf távolság** – beállíthatjuk a golfozás közben használt mértékegységet.

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

**GPS** – GPS vételi mód („GPS beállítások módosítása”; 33. oldal).

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

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

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

**Hendikep pontszámlálás** – golfozás közben aktiválhatjuk a hendikep pontszámlálást. A **Helyi hendikep** opcióval megadhatjuk az összpontszámunkból levonandó pontok számát, az **Index/Lejtő** opcióval pedig megadhatjuk a hendikep pontszámunkat és a pálya lejtését, és a készülék kiszámolja a pályára vonatkozó hendikepünket. Amikor bármely hendikep pontszámláló opciót választjuk, átállíthatjuk a hendikep értéket.

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

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

**Metronóm** – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést („Futás az ütemmérővel (metronómmal)”; 5. oldal).

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

**Nagy számok** – módosíthatjuk a golflyuk információs képernyőn megjelenített számok méretét.

**Nehézségi rendszer** – sziklamászási tevékenységekre vonatkozóan az útvonal nehézségét az itt kiválasztott rendszer szerint adhatjuk meg.

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

**Pontozási mód** – beállíthatjuk, hogy golfozás közben ütésenkénti avagy Stableford pontozási módszert alkalmazzon a készülék.

**Rezgő riasztások** – engedélyezhetünk egy riasztást, amely figyelmeztet, hogy egy lélegzési gyakorlat során egy kilégzés vagy belégzés elvégzése szükséges.

**Riasztások** – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

**Rögzítési időköz** – megadhatjuk az expedíció során történő pontrögzítési időközöt („Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása”; 10. oldal).

**Rögzítés naplemente után** – beállíthatjuk a készüléket, hogy expedíció során naplemente után is rögzítsen nyomvonalpontokat.

**Sáv szám** – futópályás futásnál a sáv számát adhatjuk meg.



**Súly szerkesztése** – megadhatjuk az erőedzés vagy kardio edzés közben végzett gyakorlatokhoz használt súlyokat.

**Statisztika követése** – statisztikák követése golfozás közben.

**Szakaszrészítések** – engedélyezzük a készüléknek, hogy jelezze, amikor szegmenshez közeledünk.

**Úszás-futás automatikus sportág váltás** – úszást és futást is magában foglaló multisport tevékenységek esetén engedélyezhetjük az úszó szakasz és a futó szakasz közötti automatikus váltást.

**Útvonalak szerkesztése** – módosíthatjuk a mászó útvonal nehézségi besorolását, valamint a sziklamászási tevékenységre jellemző állapotot adhatunk meg.

**Útvonal statisztika** – beltéri (fal)mászási tevékenységhez útvonal statisztika rögzítését engedélyezhetjük.

**Ütéstávolság** – megadhatjuk a golfozás közbeni ütéseink során a labda

**Ütő jelzés** – a készülék egy jelzést ad le, amely lehetővé teszi, hogy golfozás közben megadjuk, melyik ütőt használtuk az egyes érzékelt ütések során.

**Teljesítmény átlagolás** – szabályozhatjuk, hogy a „nulla” teljesítmény adatok, amelyek akkor keletkeznek, amikor éppen nem pedálozunk, beszámításra kerüljenek-e a teljesítmény értékelésbe.

**Térkép** – a tevékenységre vonatkozóan a térkép megjelenítését módosíthatjuk („Tevékenység térképi beállításai”; 33. oldal).

**Tevékenység hozzáadása** – egyedi multisport tevékenység létrehozását teszi lehetővé.

**Tevékenység rögzítés** – golf tevékenységek FIT formátumban történő mentését teszi lehetővé. A FIT fájlok a Garmin Connect felülettel kompatibilis módon tartalmazzák az edzési adatokat.

**Verseny mód** – kikapcsolhatjuk a hivatalos versenyek közben meg nem engedett funkciókat.

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

**VO2 Max. rögzítés** – futópályás futáshoz és ultrafutáshoz külön engedélyezhetjük a VO2 Max mérést.

## Adatképernyők beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
6. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
  - Az **Adatmező** pontot kiválasztva jelöljük ki valamelyik adatmezőt majd módosítsuk az abban megjelenő adat típusát.
  - Az **Átrendezés** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
  - Az **Eltávolítás** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.
8. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.  
Hozzáadhatunk egyedi adatképernyőt, vagy választhatunk az előre beállított adatképernyők közül.

## Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

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

## Riasztások

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

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

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

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típusot.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd 21-22. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapás-szám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.
Futópálya időzítő	Ismétlődő	Egy pálya időintervallumot adhatunk meg (másodpercben).

## Riasztás beállítása

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

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



## Auto Lap® funkció

### Kör indítása távolság alapján

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

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

Minden alkalommal, amikor megtesszük a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak („Rendszerbeállítások”; 38. oldal).

### Kör befejezését jelző üzenet testreszabása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap > Körriasztás** pontot.
6. Válasszuk ki a módosítandó adat-mező(ke)t.
7. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

### Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

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

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Pause** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - **Megálláskor:** Megálláskor automatikusan megáll a számláló is.
  - **Egyéni:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/tempónk a megadott érték alá esik.

### Automatikus mászás funkció

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Automatikus mászás > Állapot** pontot.
6. Válasszunk a **Mindig** és a **Navigáción kívül** pontok közül.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **Futás képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
  - A **Mászás képernyő** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
  - Az **Inverz színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
  - A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
  - A **Módváltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

**MEGJEGYZÉS!** A Jelenlegi Képernyő opció lehetővé teszi, hogy visszaváltunk az automatikus mászás váltás bekövetkezése előtt megtekintett utolsó képernyőre.

### 3D-s sebesség és 3D-s távolság

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

### LAP gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk úgy a LAP gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk vagy pihenő (lazító) szakaszt iktassunk be. A funkciót kikapcsolva megakadályozzuk, hogy akaratlan érintésből adódóan tevékenység végzése alatt tudatunkon kívül új köröket rögzítsünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Kör gomb** pontot, ezzel **LAP** gombhoz hozzárendelt funkciót be- és kikapcsoljuk.

### Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Automatikus görgetést**.
6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

### GPS beállítások módosítása

További információkért a GPS-ről látogassunk el a [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) oldalra.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **GPS** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Kikapcsol** ponttal kikapcsoljuk az adott tevékenységre a GPS funkciót.
  - A **Csak GSP** pont a GPS műholdas rendszert aktiválja.

- A **GPS + GLONASS** (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk
- A **GPS + GALILEO** (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.
- Az **UltraTrac** opcióval a készülék hosszabb időközönként rögzíti az útvonal pontokat és az érzékelő adatokat („UltraTrac GPS-pozíció rögzítés”; 34. oldal).

**MEGJEGYZÉS!** A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mintha csak a GPS rendszert használnánk (lásd „GPS és egyéb műholdrendszerek”; 34. oldal).

#### **GPS és egyéb műholdrendszerek**

A **GPS + GLONASS** vagy **GPS + GALILEO** beállítások nehezebb navigációs körülmények között pontosabb és gyorsabb helyzetmeghatározási információkkal tudnak szolgálni, mint amikor csak GPS-t használunk. Azonban a GPS és egy másik műholdrendszer egyidejű használatával a készülék akkumulátora jóval gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

A készülék az alábbi műholdas navigációs rendszerekkel képes az együttműködésre:

**GPS:** az Egyesült Államok által kiépített műhold-rendszer.

**GLONASS:** Oroszország által kiépített műhold-rendszer.

**GALILEO:** az Európai Űrügynökség által kiépített műhold-rendszer.

#### **UltraTrac GPS-pozíció rögzítés**

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

#### **Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása**

A várakozási idő funkció szabályozza, hogy a készülék mennyi ideig marad tréner üzemmódban. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenységet, lépünk a tevékenység beállításába majd válasszuk az **Energiatak.** pontot.

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

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

#### **Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában**

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az **Átrendezés** pontot.
5. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk a tevékenység alkalmazás listán belüli helyét.

#### **Widgetek (információs ablakok)**

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz („Widget sor beállítása”; 35. oldal).

**ABC:** kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

**Alternatív időzónák:** jelenlegi időt mutatja a további időzónákban.

**Alvás** – mutatja a teljes alvási időt, az alvási pontszámokat, valamint az előző éjszaka alvási állapot jellemzőit.

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

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

**Egészség statisztika:** dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikánkról. A megjelenített adatok a pulzusszám, Body Battery szint, stressz és egyebek.

**Előzmények:** megjeleníti tevékenységi előzményeinket, valamint grafikonon ábrázolja a rögzített tevékenységeinket.

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

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

**Golf:** az utolsó kör adatait mutatja.

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

**inReach® távvezérlő:** Lehetővé teszi az üzenetek küldését a párosított inReach készülékünkről. **Légzés:** aktuális légzési ütemünk percenkénti belégzések szerint valamint ezen adat hét napos átlaga. Nyugalmi állapotba kerülésünket, pihenésünket légzési gyakorlatok elvégzésével is segíthetjük.

**Intenzitás percek:** nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

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

**Készülék használat:** az aktuális szoftver verziószámát mutatja és a készülék használatára vonatkozó mérési adatokat.

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

**Lépések:** nyomon követi az elmúlt 7 napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

**Magasság akklimatizáció:** 800 méter feletti magasságnál egy, az elmúlt hét napot felőlről grafikon jelenik meg, amely az átlagos pulzoximéter értéket, légzésszámot, nyugalmi pulzusszámot a magassággal korrigálva mutatja.

**Megmász. em. száma:** nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.

**Mérési adatok:** a belső mérőktől, vagy a csatlakoztatott külső ANT+ mérőtől származó adatokat mutatja.

**Napfény erősség** – az elmúlt 6 órában beérkező napfény erősséget mutatja grafikon formájában.

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

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

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

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

**Saját nap:** az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja a mért tevékenységeket, aktív percek, megmászott emeleteket, lépésszámot, kalóriát stb.

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

**Teljesítmény:** mutatja a jelenlegi edzési állapotunkat, edzés terhelést, a VO2 max. becsléseket, a regenerálódási időt, az FTP becslést, a laktátküszöb értéket, valamint a becsült versenydőket.

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

**Utolsó sport:** rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.


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

**Xero® ijászati irányzék:** lézeres helyinformációkat mutat, amikor Xero ijászati irányzék van a készülékkel párosítva.

**Zene vezérlés:** a párosított okostelefonon vagy a zene memóriáján lévő zenelejátszás vezérlése a készülékről.

### Widget sor beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Widgetek** pontot.
3. A **Widget áttekintő** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk azt az ablakot, amely több widget kivonatolt adatát jeleníti meg egyszerre.
4. Válasszuk a **Szerkeszt** pontot.
5. Válasszunk ki egy widgetet.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Az **UP** és **DOWN** gombokkal a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
  - A  ikonnal a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból.
7. Válasszuk a **Hozzáadás** pontot.
8. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.  
A widget bekerül a widget sorba.

### inReach távvezérlő

Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy az Enduro készülékkel vezéreljük az inReach készülékünket. Az inReach megvásárlása érdekében forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

#### inReach távvezérlő használata

Az inReach távvezérlő funkció használatához először hozzá kell adnunk az inReach widgetet az Enduro készülék widget sorához („Widget sor beállítása”; 35. oldal).

1. Kapcsoljuk be az inReach készüléket.
2. Az Enduro készüléken az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombok segítségével válasszuk ki és tekintsük meg az inReach készüléket.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot az inReach készülék kereséséhez.
4. Nyomjuk le a **START** gombot az inReach készülék párosításához.
5. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
  - SOS-üzenet küldéséhez válasszuk az **SOS küldés** pontot.  
**NE FELEDJÜK!** Az SOS funkciót kizárólag valós vészhelyzetben használjuk.
  - SMS üzenet küldéséhez válasszuk az **Üzenetek > Új üzenet** pontot, adjuk meg az üzenet címjeteit, és írjuk meg az üzenetet vagy válaszszunk az elérhető gyorsüzenetek közül.
  - Előre beállított üzenet küldéséhez válasszuk az **Előre beállított** pontot, és válasszuk ki a kívánt üzenetet a listából.
  - Tevékenység közben az időzítő és a megtett távolság megtekintéséhez válasszuk a **Követés** pontot.

### VIRB távvezérlő funkció

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

#### A VIRB akciókamera vezérlése

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

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.


2. Párosítsuk a VIRB kamerát és az Enduro karórát („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).

A VIRB widget automatikusan megjelenik a widget sorban.

3. Az Enduro készüléken az óra képernyőt megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik az Enduro készülék kijelzőjén.
  - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
  - A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
  - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
  - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
  - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
  - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.
  - A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.


#### A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

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

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát és az Enduro karórát („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).  
Amennyiben a kamera párosítva van, a VIRB adatképernyő automatikusan hozzáadódik a tevékenységekhez.  
**MEGJEGYZÉS!** Búvár tevékenységeknél a VIRB adatképernyő nem érhető el.
3. Tevékenység közben az Enduro készüléken az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB adatképernyőre.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
6. Válasszuk a **VIRB** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások > Rögzítő mód > Számláló indítás/leállítás**.
  - MEGJEGYZÉS!** A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.
  - A **Beállítások > Rögzítő mód > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
  - A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**.  
A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
  - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
  - A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a  gombot.
  - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
  - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
  - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.

### Stressz-szint widget


A stressz-szint widget jelenlegi stressz szintünket mutatja, valamint egy grafikonon ábrázolja az elmúlt néhány órai stressz-szintet. Légzési gyakorlatot is biztosít, hogy megnyugodhassunk.

1. Ülés vagy pihenés közben az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a stressz-szint widgetet.  
**TIPP!** Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy a készülék meghatározhassa a stressz-szintünket, akkor a mérési eredmény helyett üzenet jelenik meg. Néhány perc pihenés után ismét leellenőrizhetjük a stressz-szintünket.
2. A  gombot megnyomva indítsuk el a mérést.



3. A **DOWN** gomb lenyomásával megjelenítjük az elmúlt négy órát lefedő stressz-szint grafikon.

A kék sáv pihenési időszakot jelez. A sárga sávok a stresszes időszakokat mutatják. A szürke sávok azokat az időszakokat jelzik, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint leméréséhez.

4. Légzés gyakorlat megkezdéséhez nyomjuk meg a **DOWN** majd a  gombot, és adjuk meg a légzési gyakorlat időtartamát percben.

### Saját nap widget testreszabása

Testreszabhatjuk a *saját nap* widget által megjelenített mérési adatokat.

1. Az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszuk ki a *Saját nap* widgetet.
2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Beállítások** pontot.
4. Érintsük a mérési adatok mellett megjelenő csúszkákat a megjelenítéshez és elrejtéshez.

### Vezérlő menü beállítása

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

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


### Óra számlap beállítások

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

#### Óra számlap személyre szabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról („Connect IQ funkciók letöltése”; 13. oldal).

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a választható számlapokat.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal (léptessünk a számlapok között) áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
  - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszunk a **Skála** pontot.
  - A teljesítmény óra számlapon található mérők adott sporthoz való igazításához válasszunk a **Sport választás** pontot.
  - Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszunk az **Óramutatók** pontot.
  - Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszunk az **Elrendezés** pontot.
  - Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszunk a **Másodperc** pontot.
  - A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszunk az **Adatok** pontot.

- A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszunk a **Hangsúlyos szín** pontot.
- A háttér színének módosításához válasszunk a **Háttérszín** pontot.
- A módosítások mentéséhez válasszunk a **Kész** pontot.

### Mérők beállításai

#### Iránytű beállítások

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

**Kalibrálás** – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt („Iránytű kalibrációja”; 36. oldal).

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

**Északi referencia** – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja („Északi viszonyítás beállítása”; 36. oldal).

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

#### Iránytű kalibrációja

##### FIGYELEM!

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

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

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

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

#### Északi viszonyítás beállítása

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

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

#### Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Magasságmérő**.

**Kalibrálás** – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

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

**Magasság** – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

#### Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír, amelyet a GPS kiindulási pontban kerül alkalmazásra. Amennyiben ismerjük a pontos tengerszint fölötti magasságot, kézzel is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Automatikus kalibráció** pontot, és válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.
  - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk a **Kalibráció > Igent**.
  - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **Kalibráció > DEM használata** pontot.
  - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **Kalibráció > GPS használata** pontot.

### Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Barométer** pontokat.

**Kalibrálás** – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

**Rajz** – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

**Viharriasztás** – megadhatjuk azt a légnyomás esést, melynél a készülék vihar figyelmeztető jelzést küld.

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

**Nyomás** – beállíthatjuk, hogyan jelenítse meg a készülék a nyomás adatokat.

### Barométer kalibrálása

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

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

### Xero helyzetmeghatározó beállítások

Lézer helymeghatározási beállítások módosítása előtt kompatibilis Xero készüléket párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > XERO Lézer helyek > XERO Helyek** pontot.

**Tevékenység közben:** tevékenység közben lézeres helymeghatározási információ kijelzését teszi lehetővé kompatibilis és párosított Xero készülékről.

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

### Térkép beállítása

Beállíthatjuk, hogy a térkép miként jelenjen meg a térkép alkalmazásban és az adatképernyőn.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

**Tájéolás** – a térkép forgatási iránya:

- **Menetirányba:** az aktuális haladási irány mutat mindig a képernyő teteje felé;
- **Észak felé:** az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

**Felhasználói helyszínek** – a mentett helyeket elrejtethetjük és megjeleníthetjük a térképen.

**Automatikus nagyítás** – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

### Navigációs beállítások

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

#### Térkép funkciók beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot
2. Válasszuk a **Navigáció > Adatképernyőket**.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
  - A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsolhatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató irányt, vagy a kiindulási pontot és a célt összekötő egyenest.
  - A **Magasságprofil** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikon.
  - Válasszuk ki a hozzáadni, törölni, testreszabni kívánt adatképernyőt.

#### Irány beállítások

A navigáció közben megjelenő jelzőpont viselkedését állíthatjuk be.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Típus** pontot.

Célirány: a jelzőpont mindig a cél felé mutat.

Pálya irány: az eredeti kiindulási pont és a cél közötti útpályához (course) viszonyított helyzetünket jelzi.

#### Pálya mutató

Az eredeti kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes mentén történő navigációs során hasznos a pálya mutató, így például hajózás során. Az elénk kerülő akadályok, veszélyek kikerülését követően segít visszatérni az eredeti „start-cél vonalra”.

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



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

#### Célirány jelző pont

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Célirányjelző** pontot.

#### Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Riasztások** pontot.
3. Válasszuk az alábbiak közül:
  - A **Végző távolság** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
  - Az **Úton töltött végző idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt (Final ETE).
  - A **Letérés az útról** pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
  - A **Fordulós útmutatás** pontot választva aktiválhatjuk a fordulóról fordulóra történő navigációs útmutatást.

4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a ✓-t.

## Energiagazdálkodás beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Energiagazdálkodás** pontot.

**Energiatakarékos:** módosíthatjuk a rendszerbeállításokat úgy, hogy az akkumulátor által biztosított működési időt karóra üzemmódban meghosszabbítsuk („Energiatakarékos funkció testreszabása”; 38. oldal).

**Energia üzemmódok:** módosíthatjuk a rendszer-, tevékenység és GPS-beállításokat úgy, hogy tevékenység közben meghosszabbítsuk a készülék működési idejét („Energia üzemmódok testreszabása”; 38. oldal).

**Akkumulátor százalék:** a készülék az akkumulátor maradék töltési szintjét százalékban jeleníti meg.

**Akkumulátor becslések:** a készülék a fennmaradt működési időt becsült nap- vagy óraszámban jeleníti meg.

## Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkcióval gyorsan átállíthatjuk a rendszerbeállításokat az akkumulátor által biztosított működési idő meghosszabbítása érdekében.

A funkciót bármikor bekapcsolhatjuk a vezérlő menüben („Vezérlő menü megtekintése”; 1. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energiagazdálkodás > Energiatakarékos** pontot.
3. Válasszuk az **Állapot** pontot az energiatakarékos funkció bekapcsolásához.
4. Válasszuk a **Szerkeszt** pontot, majd válasszunk az alábbiak közül:
  - **Óra számlap** – alacsony áramfelvételű óra számlap, amely percenként egyszer frissül.
  - **Telefon** – párosított okostelefonnal való kapcsolat bontása.
  - **Tevékenység figyelés** – egész-napos tevékenység figyelés kikapcsolása, beleértve a lépések, megmászott emeletek, intenzitás percek számolását, az alvásfigyelést, és a Move IQ eseményeket.
  - **Csukló alapú pulzuszámolás** – csukló alapú pulzuszámoló kikapcsolása.
  - **Pulzoximéter** – egésznapos akklimatizációs üzemmód kikapcsolása.
  - **Háttérvilágítás** – háttérvilágítás kikapcsolása.

A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.

5. Az **Alvás közben** pontot választva a normál alvási idő tartamára engedélyezzük az alacsony áramfelvételi funkciót.

**TIPP!** A normál alvási időt a Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

6. Az **Akkumulátor hamarosan lemerül** figyelmeztetés funkciót engedélyezve riasztást kapunk, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje egy kritikus érték alá esik.

## Energia üzemmódok testreszabása

A készülék számos gyárilag feltöltött energia üzemmóddal rendelkezik, amelyek lehetővé teszik, hogy gyorsan módosítsuk a rendszerbeállításokat, tevékenységek beállításait, és a GPS-beállításokat úgy, hogy ezzel növeljük a tevékenység közbeni működési időt. A meglévő energia üzemmódokat testreszabhatjuk, illetve újakat hozhatunk létre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energiagazdálkodás > Energia üzemmódok** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Válasszuk ki a módosítani kívánt energia üzemmódot.
  - Új energia üzemmód létrehozásához válasszuk az **Új hozzáadása** pontot.
4. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy nevet.
5. Válasszunk a lehetőségek közül az adott energia üzemmód beállításainak módosításához.

Például módosíthatjuk a GPS-beállításokat, vagy bonthatjuk a kapcsolatot a párosított okostelefonunkkal.

A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.

6. Amennyiben szükséges, a **Kész** ponttal menthetjük és használatba vehetjük az új energia üzemmódot.

## Energiatakarékos mód visszaállítása

Valamely előre feltöltött energiatakarékos mód beállításait visszaállíthatjuk a gyári alapértelmezett értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energiagazdálkodás > Energia üzemmódok** pontot.
3. Válasszuk ki az előre feltöltött energiatakarékos módot.
4. Válasszuk a **Visszaállít > Igen** pontot.

## Rendszerbeállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Rendszer** pontot.

**Nyelv** – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

**Idő** – idő beállítások („Idő beállítása”; 38. oldal).

**Háttérvilágítás** – háttérvilágítás beállítása („Háttérvilágítás beállítása”; 39. oldal).

**Hangok** – hangjelzések, többek között gombnyomást kísérő hang, rezgés beállítása.

**Ne zavarj** – a *ne zavarj* funkció be- és kikapcsolása. Az **alvási idő** opcióval a Garmin Connect fiókban megadott általános alvással töltött időszakra a *ne zavarj* mód automatikusan bekapcsol. Normál alvási időket Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

**Parancsgombok** – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk („Gomb funkciók beállítása”; 39. oldal).

**Automatikus zárolás** – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A **Tevékenység közben** opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg az **Óra üzemmód** opcióval tevékenysége végzésének hiányában lezáródnak a gombok.

**Mértékegységek** – mértékegységek beállítása („Mértékegység beállítása”; 39. oldal).

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

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

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

**Alapbeállítások visszaállítása** – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése („Gyári beállítások visszaállítása”; 42. oldal).

**Szoftverfrissítés** – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

**Névjegy** – készülék-, szoftver-, licenc és jogi információk megjelenítése.

## Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Rendszer > Idő** pontot.

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

**Idő beállítása** – a GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az időzóna meghatározása, vagy magunk is megadhatjuk az időzónát.

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

**Riasztások** – óránkénti riasztást élesíthetünk, illetve olyan riasztást, amely napkelte vagy naplemente bekövetkezte előtt megadott számú órával vagy perccel jelez („Idő riasztás beállítása”; 39. oldal).

**Idő szinkronizálás** – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a manuális szinkronizálásra („Idő szinkronizálása”; 39. oldal).



### Idő riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Idő > Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A tényleges naplemente előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Naplementéig > Állapot > Be** pontot, és adjuk meg az időt.
  - A tényleges napfelkelte előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Napfelkeltéig > Állapot > Be** pontot, és adjuk meg az időt.
  - Óránkénti riasztást is beállíthatunk az **Óránként > Be** ponttal.

### Idő szinkronizálása

Ahányszor bekapcsoljuk a készüléket, és az műholdas kapcsolatot létesít, vagy párosított okostelefonunkon belépünk a Garmin Connect alkalmazásba, a készülék automatikusan érzékeli a tartózkodásunk szerinti időzónát, valamint a pontos időt. Az időt időzónaváltáskor manuálisan is szinkronizálhatjuk, és frissíthetjük nyári időszámításra való áttérés esetén.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
  2. Válasszuk a **Rendszer > Idő > Idő szinkronizálás** pontot.
  3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a párosított okostelefonunkhoz vagy műholdas kapcsolatot létesít („Műholdas kapcsolat létesítése”; 42. oldal).
- TIPP!** A **DOWN** gomb megnyomásával válthatunk a források között.

### Háttérvilágítás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Háttérvilágítás** pontot.
3. A beállításokat külön vonatkoztathatjuk az alábbiak szerint:
  - **Tevékenység közbeni** időszakra;
  - **Tevékenységen kívül** és
  - **Alvás közbeni** időszakra.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
  - **Gombok** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.
  - **Riasztások** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.
  - **Kézmozdulat** – karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.
  - **Időkorlát** – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.
  - **Fényerő** – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

### Gomb funkciók beállítása

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

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

### Mértékegység beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Mértékegységek** pontot.
3. Válasszunk egy adattípust.
4. Válasszunk egy mértékegységet.

### Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Névjegy** pontot.

### E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. A rendszer menüben válasszuk a **Névjegy** pontot.

### Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkciós mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a Garmin ügyfélszolgálaton.

### Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

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

1. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.

**NE FELEDJÜK!** Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
  - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

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

### Kiterjesztett kijelző mód

A kiterjesztett kijelző mód segítségével az Enduro készülék adatképernyőitegy kompatibilis Edge készülékre vetíthetjük ki kerékpározás vagy triatlonozás közben. További információkat az Edge felhasználói kézikönyvében találhatunk.

### Sebesség- és pedálütemmérő használata

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet („Gumiabroncs méretek és kerületek”; 47. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást („Tevékenység indítása”; 2. oldal).

### Edzés teljesítménymérővel

- Lépjünk fel a [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) oldalra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector® rendszer).
- További információk érdekében tekintünk meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszólamot („Teljesítménytartományok beállítása”; 22. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elérünk egy adott tartományt („Riasztás beállítása”; 32. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket („Adatképernyők beállítása”; 32. oldal).

## Elektronikus váltó használata

### (külön megvásárolható)

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™ váltó) először párosítanunk kell a váltót és a készüléket („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg („Adatképernyők beállítása”; 32. oldal). Az Enduro az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

## Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

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

**NE FELEDJÜK!** Varia készülékek párosítás előtt szükséges lehet az Enduro készülék szoftverének frissítése („Szoftver frissítése az okostelefonon futó alkalmazásokon keresztül”; 11. oldal).

## Lépésszámláló

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

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

### Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).

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

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadterületen, fedetlen helyen.
2. Kezdjük el a futást.
3. Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percig megállás nélkül.
4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentsük el.

A rögzített adatok alapján, amennyiben szükséges, a lépésszámláló kalibrációs tényezője módosul. Amennyiben futási stílusunk nem változik, a lépésszámlálót ezután már nem szükséges kalibrálnunk.

### Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).

Amennyiben ismerjük a kalibrációs tényezőt, kézzel is kalibrálhatjuk a lépésszámlálót.

Amennyiben másik Garmin készülékkel már elvégeztük a kalibrálást, úgy ugyanazt az értéket kell csak megadnunk.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Kalibr. tényező > Érték megadása** pontot.
3. Állítsuk be a kalibrációs tényezőt:
  - Amennyiben a mért távolság kisebb a ténylegesnél, a kalibrációs tényezőt növeljük.
  - Amennyiben a mért távolság nagyobb a ténylegesnél, csökkentjük a kalibrációs tényezőt.

### Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 39. oldal).

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

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

## tempe™

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

## Ütő érzékelők

A készülék kompatibilis az Approach® CT10 golfütő érzékelőkkel. A párosított ütő érzékelőkkel automatikusan nyomon követhetjük ütéseinket, beleértve a pontos helyet, távolságot és az ütők típusát. További információkért lásd a golfütő érzékelők használati útmutatóját.

## Készülék információk

### Enduro műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
Enduro működési idő	Legfeljebb 50 nap okosóra módban
Vízállóság	10 ATM*
Üzemi- és tárolási hőmérsékleti tartomány	-20°C ~ +45°C
USB töltési hőmérsékleti tartomány	0°C ~ 45°C
Napelemes töltés hőmérsékleti tartománya	0°C ~ 60°C
Vezeték nélküli frekvencia	2.4 GHz @ -1,5 dBm maximum 13,56 MHz @ -37,8 dBm maximum

\* A készülék 100 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalt.

### Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzuszámolás, a tevékenység figyelés, az okostelefon értesítések használatának intenzitásától.

Mód	Enduro működési idő
Okosóra mód tevékenység figyeléssel és folyamatos (24/7) csukló alapú pulzuszámolással	Legfeljebb 50 nap / 65 nap napelemes töltés mellett <sup>1</sup>
GPS-mód	Legfeljebb 70 óra / 80 óra napelemes töltés mellett <sup>3</sup>
Max. akkumulátortöltés GPS-mód	Legfeljebb 200 óra / 300 óra napelemes töltés mellett <sup>3</sup>
Expedíciós GPS-mód	Legfeljebb 65 nap / 95 nap napelemes töltés mellett <sup>2</sup>
Energiatakarékos óra üzemmód	Legfeljebb 130 nap / 365 nap napelemes töltés mellett <sup>2</sup>

<sup>1</sup> 50.000 lux megvilágítási (fény-)viszonyok mellett.

<sup>2</sup> Egész napos viselés mellett, ahol napi 3 óra szabadtéren, 50.000 lux megvilágítási körülmények (fényviszonyok) között történik.

## Adatkezelés

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

## Fájlok törlése

### FIGYELEM!

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

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

**MEGJEGYZÉS!** A MAC operációs rendszerek korlátozott támogatást nyújtanak az MTP fájltranszfer módnak. A Garmin meghajtót Windows operációs rendszerrel futó számítógépen nyissuk meg. A készülékről a zenefájlokat a Garmin Express alkalmazás segítségével töröljük.

## Készülék karbantartása

### Tisztítás, ápolás

#### FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

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

Ne használjuk tovább a készüléket, amennyiben károsodás, sérülés nyomait észleljük vagy a megadott tárolási hőmérsékleti tartományon kívül eső hőmérsékleten tároltuk a készüléket.

### Tisztítás

#### FIGYELEM!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verejték még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat. A rozsdásodás akadályozza a töltést és a fájlok átvitelét.

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

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

**TIPP!** További információkért lásd a [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) oldalt.

### UltraFit nejlon szij cseréje

1. A szij egyik végét fűzzük át az óra test és a tűske közötti nyíláson.





2. A szij másik végét fűzzük át a másik nyíláson az ábrán látható módon.
3. A szijon lévő tépőzáras megoldással igazítsuk csuklónkra a szíjat.
3. Helyezzük vissza az elemtartó rekesz fedelét, majd teljesen húzzuk azt meg.

## Hibaelhárítás

### A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a készüléken, azonban ilyen esetben visszaállíthatjuk a kívánt nyelvre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a  gombot.
3. Nyomjuk meg a  gombot.
4. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.



### Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

Az Enduro óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefon listáját a [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) oldalon találjuk.

### A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Amennyiben az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, megpróbálkozhatunk az alábbi lépésekkel:

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és az okostelefon Bluetooth beállításából a párosítás újbóli megkísérelése érdekében.
- Ha új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a Garmin Connect alkalmazásból azt a készüléket, amellyel nem kívánjuk továbbra a készüléket használni.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, válasszuk a -t vagy -t, majd válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása**-t a párosítás módba lépéshez.
- Az készülék óra számlapján nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk **Telefon > Telefon párosítása** pontot.

### Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

A készülék kompatibilis egyes Bluetooth technológiával működő érzékelőkkel. Amikor először csatlakoztatjuk az érzékelőt a Garmin készülékkel, párosítanunk kell őket. Párosítás után a készülék automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor megkezdünk egy tevékenységet és az érzékelő aktív és hatáskörön belül található.



1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és Tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Válasszuk a **Mind keresése** pontot.
  - Válasszuk a kívánt érzékelő típust.

A választható adatmezőket testre szabhatjuk („Adatképernyők beállítása”; 32. oldal).

### Készülék újraindítása lefagyás esetén

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot egészen addig, amíg a készülék ki nem kapcsol.
2. Engedjük fel a **LIGHT** gombot, majd nyomjuk újból le hosszan a bekapcsoláshoz.

### Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása** pontot.
3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
  - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a **Gyári értékek visszaállítása** pontot.
  - Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk az **Összes tevékenység törlése** pontot.
  - Az összesített távolsági és idő adatok törléséhez válasszuk az **Összesített adatok törlése** pontot.
  - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Amennyiben Garmin Pay pénztárcát állítottunk be, ezzel az eljárással azt is töröljük a készülékről. Amennyiben zenét töltöttünk le a készülékre, ezzel az eljárással az is törlésre kerül.

### Műholdas kapcsolat létesítése

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

**TIPP!** További információkért a GPS-ről lásd a [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) oldalt.

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

### GPS-vétel minőségének javítása

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

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

### A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

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

### Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

Számos módon hozzájárulhatunk, hogy a készülék a lehető leghosszabb ideig működjön egyetlen töltéssel.

- Váltunk át az energia üzemmódot („Energia üzemmód váltás”; 3. oldal).
  - Kapcsoljuk be az energiatakarékos üzemmódot a vezérlő menüben („Vezérlő menü megtekintése”; 1. oldal).
  - Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét („Háttérvilágítás beállítása”; 39. oldal).
  - Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez („UltraTrac GPS-pozíció rögzítés”; 34. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót („Bluetooth funkció kikapcsolása”; 11. oldal).
  - Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** („Tevékenység leállítás”; 3. oldal) parancsot.
  - Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést („Tevékenység figyelés kikapcsolása”; 23. oldal).
  - Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.
    - Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot („Óra számlap személyre szabása”; 36. oldal).
  - Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket („Értesítések kezelése”; 10. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását („Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé”; 14. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést („Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása”; 14. oldal).
- NE FELEDJÜK!** A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételel intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- Kapcsoljuk be a kézi pulzoximéteres méréseket („Egész napos pulzoximéter mérés mód kikapcsolása”; 21. oldal).

### Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon találjuk.

### A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

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

### A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

- Viseljük az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
    - Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
  - Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.
- MEGJEGYZÉS!** Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, taposáskor – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

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

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

1. Válasszunk az alábbiak közül:
    - A Garmin Connect fiókban keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást („Garmin Connect használata a számítógépen”; 11. oldal);
    - A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 11. oldal).
  2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.
- MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect Mobile alkalmazás vagy a Garmin Connect fiók frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

## A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

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

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős szélöklések hibás méréseket eredményezhetnek.

## További információk

További információkat a termékről a Garmin weboldalon találhatunk.

- A [support.garmin.com](http://support.garmin.com) oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.
- Hasznos lehet a [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) oldal. Ez nem egy orvosi eszköz.

## Garmin ügyfélszolgálat

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

## Függelék

### Adattípusok

**%pulzustartalék** – A tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

**%funkcionális küszöbtejesítmény** – az aktuális teljesítmény a funkcionális küszöbtejesítmény százalékában.

**3 mp teljesítmény** – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.

**3 mp eloszlás** – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.

**10 mp teljesítmény** – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.

**10 mp eloszlás** – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.

**24 óra max.** – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.

**24 óra min.** – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített minimális hőmérséklet.

**30 mp teljesítmény** – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.

**30 mp eloszlás** – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.

**500m tempó** – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

**Aerob edzési hatás** – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

**Akkumulátorszint** – az akkumulátor töltöttségi szintje.

**Akkumulátor óraszám** – Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő idő.

**Állásidő** – az aktuális tevékenység során az az időtartam, amely alatt álltunk, nem haladtunk.

**Anaerob edzési hatás:** az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

**Átl. 500m tempó** – Az aktuális tevékenység 500 méterre vetített átlagos tempója.

**Átlagos %pulzustartalék** – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

**Átlagos bal teljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a bal lábba vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Átlagos bal csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a bal lábba vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcshöge. A teljesít-

mény csúcshöge az a szögterület, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcshöge” szinten kerül kifejtésre.

**Átlagos csapás/hossz** – Úszás - Az aktuális tevékenység során az egy karcsapás alatt megtett átlagos távolság.

**Átlagos csapásszám** – Evezés - Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti csapások átlagos száma.

**Átlagos húzás hossz** – Az aktuális szakasz során az egy húzás alatti átlagos hossz.

**Átlagos csapáshossz** – úszás – Az aktuális tevékenység során az egy csapásra eső hossz.

**Átlagos csapáshossz** – evezés – Az aktuális tevékenység során az egy húzásra eső hossz.

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

**Átlagos emelkedés** – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

**Átlagos függőleges arány** – Az aktuális táv során a függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagolt aránya.

**Átlagos függőleges oszcilláció** – Az aktuális tevékenység átlagos függőleges kilengése.

**Átlagos GCT (talaj érintési idő)** – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.

**Átlagos GCT (talaj érintési idő) eloszlás** – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idejének eloszlása a bal és jobb láb között.

**Átlagos pulzusszám%Max** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

**Átlagos jobb teljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a jobb lábba vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Átlagos jobb csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális tevékenység során a jobb lábba vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcshöge. A teljesítmény csúcshöge az a szögterület, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcshöge” szinten kerül kifejtésre.

**Átlagos köridő** – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

**Átlagos lépéshossz** – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlagos lépéshossz.

**Átlagos menetsebesség** – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlagos sebesség.

**Átlagos összsebesség** – az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagos sebessége.

**Átlagos pedál középpont eltolódás** – Az aktuális tevékenység során a pedál felület középpont eltolódás átlagértéke.

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

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

**Átlagos pulzusszám** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

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

**Átlagos SOG** – Aktuális tevékenység átlagos utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.

**Átlagos süllyedés** – Az aktuális tevékenység átlagos ereszkedési távolsága.

**Átlagos SWOLF** – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.

**Átlagos teljesítmény** – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

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

**Átlagos tengeri sebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomókban.

**Átlagos tengeri SOG** – Aktuális tevékenység átlag utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Bal csúcsteljesítmény fázis** – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcspontja szög. A teljesítmény csúcspontja fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcspont” szinten kerül kifejtésre.

**Bal teljesítmény fázis** – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

**Barometrikus nyomás** – A kalibrált aktuális nyomás.

**Becsült teljes távolság** – A kiindulási pont és a végcél közötti becsült távolság. Navigáció mellett jelenik meg.

**Célirány** – pillanatnyi pozíció és a cél közötti irány. Csak navigáció közben jelenik meg.

**Cél útpont** – Az utolsó útpont a célpontig (navigáció során jelenik meg).

**Cél pozíció** – A végcél pozíciója.

**COG** – Valós utazási irány függetlenül

a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Csapás** – Úszás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.

**Csapás sebesség** – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

**Di2 elem** – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

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

**Edzési hatások skála** – az aktuális tevékenység hatása aerob és anaerob fitness szintünkre.

**Eloszlás** – A bal és jobb lábak közötti jelenlegi teljesítmény eloszlás.

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

**Emelet megmászva** – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett emelkedés emeletekben.

**Emelet leereszkedés** – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett leereszkedés emeletekben.

**Emelet/perc** – Percenként megmászott emeletek száma.

**Elülső** – A Di2 érzékelő által meghatározott elülső sebességfokozat.

**Érkezési idő** – Célba érkezési idő (cél helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Érkezés idő köv. útpont** – A következő útponthoz a becsült érkezési idő (az útpont helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Erőnléti állapot** – Teljesítményünkről ad valós idejű képet.

**F. seb. a célig** – Adott magasságra történő ereszkedés, emelkedés sebessége (navigáció során jelenik meg).

**F. táv a célig** – Az aktuális pozíció és a végcél magasságkülönbsége (navigáció során jelenik meg).

**Flow (sodrás)** – mutatja, hogy mennyire stabilan tartjuk a sebességet az aktuális tevékenység során, mennyire egyenletesen végezzük a tevékenységet.

**Fok** – Emelkedési szög. A futás (táv) során megtett emelkedés (magasságkülönbség): ha 20 méter távon 1 métert emelkedünk, akkor 5%.

**Fokozatok** – Az első és hátsó sebességfokozat a sebességfokozat érzékelő szerint.

**Fokozat áttétel** – Az első és hátsó fogaskerekeken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.

**Fokozat combo** – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.

**Fokozat töltés** – A sebesség fokozat érzékelő töltöttségi szintje.

**Függőleges oszcilláció** – Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges ki-mozdulásának mértéke, lépésenkénti mérés, cm-ben kifejezve.

**Függőleges oszcilláció skála** – színes skála, amely a futás közben fellépő kilengést mutatja.

**Függőleges arány** – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

**Függőleges arány skála** – színes skála, amely mutatja a függőleges kilengést a lépéshosszhoz viszonyítva.

**Függőleges sebesség** – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

**Függőleges sebesség a célig** – Adott magasságra történő emelkedés, súlylyedés sebessége. Navigáció alatt jelenik meg.

**Függőleges táv a célig** – Az aktuális pozíció és a végcél közötti magasságkülönbség. Navigáció alatt jelenik meg.

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

**Talaj érintési idő skála** – színes skála, amely futás során mutatja az egyes lépéseknél azt az időtartamot, amíg lábunk a talajt érinti. Séta közben nem kerül kiszámításra.

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

**GCT eloszlás skála** – A talaj érintési idő bal és jobb láb közötti eloszlását mutató skála.

**GPS** – a GPS-jelek erőssége.

**GPS irány** – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíció meghatározás alapján.

**GPS magasság** – Aktuális pozíció magassága a GPS-pozíció meghatározás alapján.

**Grafikus pedálütem** – Aktuális futási ütemet jelző színes diagram.

**Grafikus pulzusszám** – Aktuális pulzustartományunkat jelző színes diagram.

**Grit (nehézség)** – Az aktuális tevékenység nehézsége a magasság, az emelkedési szög mértékét és a haladási irány gyors változásait figyelembe véve.

**Hátralévő szakasz távolság** – futás – aktuális (verseny) szakasz hátralévő távolsága.

**Hátralévő távolság** – A végcélig hátralévő távolság (csak navigáció mellett jelenik meg).

**Hátralévő idő a célig (ETE)** – a végcélhez érkezésig becsült hátralévő idő (navigáció közben jelenik meg).

**Hátsó** – A Di2 érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

**Hosszok** – Az aktuális tevékenység során a megtett hosszok száma (medencében).

**Hőmérséklet** – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt. A készülékhez tempe hőfokmérőt párosítva pontos mérési adatokhoz juthatunk.

**Húzás** – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.

**Húzás sebesség** – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

**Húzás hossz** – evezés – az egy húzással megtett távolság.

**Idő állva** – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálózás időtartama.

**Idő állva kör** – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálózás időtartama.

**Idő a következőig** – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralévő becsült idő.

**Idő a felszínig** – a felszínre történő biztonságos emelkedéshez szükséges idő.

**Idő nyeregben** – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálózás időtartama.

**Idő nyeregben kör** – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálózás időtartama.



**Időköz tempó** – Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

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

**Időköz ideje** – Az aktuális szakasz stopperideje.

**Időköz átlagos pulzustartalék%** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.

**Időköz átlagos pulzusszám** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.

**Időköz átlagos max.%** – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Időköz maximum psz.tart.%** – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

**Időköz maximum max.%** – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százalék maximális értéke.

**Időköz maximum pulzusszám** – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.

**Időköz csapás sebesség** – Az aktuális szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke (spm - csapás/perc).

**Időköz csapás típus** – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.

**Időköz csapás/hossz** – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.

**Időköz távolság** – Az aktuális szakasz (ütem) alatt megtett távolság.

**Időköz SWOLF** – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

**Intenzitás tényező** – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

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

**Iránytű irány** – A haladási irány az iránytű szerint.

**Iránytű mutató** – skála mutató, amely a haladási irányt mutatja.

**Ismétlések** – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.

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

**Izom O2 telítettség %** – Az aktuális tevékenység a becsült izom oxigén szaturációja százalékértékben.

**Jobb csúcsteljesítmény fázis** – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

**Jobb teljesítmény fázis** – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

**Kalóriaszám** – Az elégetett kalória összmennyisége.

**Kör 500m tempó** – Az aktuális kör 500 méterre vetített átlagos tempója.

**Kör bal teljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Kör bal csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshöge.

**Kör csapásszám** – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.

**Kör flow** – Az aktuális kör összesített flow (egyenletességi) értéke.

**Kör nehézség (grit)** – Az aktuális kör összesített nehézségi értéke.

**Kör húzás szám** – Evezés – Az aktuális kör során a húzások száma.

**Kör csapás távolság** – Úszás – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Kör húzás távolság** – Evezés – Az aktuális kör során az egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Kör csapás sebesség** – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

**Kör csapás sebesség** – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.

**Kör lépés hossz** – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

**Kör emelkedése** – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

**Kör eloszlás** – Az aktuális körre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

**Kör függőleges arány** – Az aktuális körben a lépés hossz és a függőleges oszcilláció átlagos aránya.

**Kör függőleges oszcilláció** – Az aktuális kör átlagos függőleges kilengése.

**Kör talaj érintési idő** – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.

**Kör GCT eloszlás** – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

**Kör % pulzusszámtartalék** – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszámtartalék százalék (a maximális pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám különbsége).

**Kör jobb teljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

**Kör jobb csúcsteljesítmény fázis** – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshöge.

**Kör szabvány teljesítmény** – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

**Környezeti nyomás** – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.

**Kör pulzusszám %Max** – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Kör idő** – Az aktuális kör stopperideje.

**Körök** – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

**Kör pedál középpont eltolódás** – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfeület középpont eltolódás.

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

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

**Kör pulzusszám** – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

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

**Kör SOG** – Aktuális kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.

**Kör Swolf** – Az aktuális kör SWOLF száma.

**Kör teljesítmény** – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

**Kör tempó** – Az aktuális kör átlagos tempója.

**Kör süllyedése** – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

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

**Következő útpont** – Az útvonalon a következő útpont (navigáció során).

**Következő szakasz távolság** – futás – a következő (verseny) szakasz teljes távolsága.

**Következő szakasz cél tempó** – futás – a következő (verseny) szakasz célként kitűzött tempója.

**Lat/Lon** – Pillanatnyi pozíciónk hosszúsági és szélességi koordináta szerint, függetlenül a kiválasztott helyformátumtól.

**Lélegzési ütem** – Lélegzési gyakoriságunk percenkénti lélegzetvételben ki-mutatva (brpm).

**Lépésszám** – futás – a percenkénti lépések száma (bal és jobb).

**Lépésszám mutató** – futás – színskála mutató, amely mutatja az aktuális lépésszám tartományunkat.

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

**Letérés** – Off Course – Az eredeti útvonalról való letérés jobbra vagy balra. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Magasság** – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

**Maximális emelkedés** – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb emelkedési ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

**Maximális kör teljesítmény** – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

**Maximális magasság** – Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.

**Maximális mélység** – merülés során a legnagyobb mélység, ameddig leereszkedtünk.

**Maximális sebesség** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

**Maximális süllyedés** – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb süllyedés ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

**Maximális teljesítmény** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

**Maximális tengeri sebesség** – Az aktuális tevékenység során mért maximális sebesség csomókban.

**Maximális SOG** – Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Max. tengeri SOG** – Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Minimum magasság** – Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.

**Mozgási idő** – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozgottunk, haladtunk.

**Multisport idő** – Multisport tevékenység során az sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a váltásokat is.

**Munka** – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojoule-ban.

**Napkelte** – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

**Napnyugta** – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

**Nehézség (grit)** – Az aktuális tevékenység nehézsége a magasság, az emelkedési szög mértékét és a haladási irány gyors változásait figyelembe véve.

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

**Nyomaték határfok** – A forgató határfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálózása mennyire hatékonyan.

**PacePro skála** – futás – az aktuális (verseny) szakasz tempó és a cél szakasz tempó.

**Pálya (Course)** – A kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes vonal iránya. Ez az útirány mint tervezett vagy kijelölt útvonal tekinthető (csak navigáció mellett jelenik meg).

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

**Pedal egyenletesség** – A pedálózás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

**Pedalütem** – kerékpározás – a pedálkar fordulatszám, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérés csatlakoztatása szükséges a méréséhez.

**Pihenés számláló** – Az aktuális pihenő számlálója (uszodai úszás).

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

**Pozíció** – Pillanatnyi pozíciónk a kiválasztott helyformátum szerint.

**Pulzusszám** – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Csukló alapú pulzuszáméról érkezik az adat vagy csatlakoztatott mellkasi pulzuszáméról.

**Pulzusszám skála** – színes skála, amely az aktuális pulzustartományt mutatja.

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

**Pulzusszám Max%** – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Cél közelítési sebesség** – Velocity Made Good – A cél közelítésének sebessége egy adott útvonal mentén (navigáció során jelenik meg).

**Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

**Siklásarány** – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

**Siklásarány célig** – A vízszintes és a függőleges távolság aránya, amely a célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).

**Sorozat számláló** – Erőedzés során egy gyakorlat sorozattal eltöltött idő.

**Visszaszámláló** – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

**Stressz szint** – aktuális stressz szintünk.

**Szabvány teljesítmény** – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

**Szakasz távolság** – futás – aktuális (verseny) szakasz teljes távolsága.

**Szakasz hátralévő távolság** – futás – az aktuális szakasz hátralévő távolsága.

**Szakasz tempó** – futás – aktuális (verseny) szakasz tempója.

**Szakasz cél tempó** – futás – aktuális (verseny) szakasz cél tempója.

**Talajhoz viszonyított sebesség** – Valós utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

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

**Távolság a következőig** – Az útvonalon a következő útpontig hátralévő távolság (navigáció során jelenik meg).

**Teljes becsült távolság** – A kiindulóponttól a célig becsült távolság (navigáció során jelenik meg).

**Teljes emelkedés** – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasság különbség.

**Teljes emelkedés/ereszkedés skála** – a tevékenység során vagy az utolsó nullázás óta megtett teljes emelkedési és süllyedési magasságkülönbségek.

**Teljes előny/lemaradás** – futás – az az összesített idő, amellyel a cél tempó előtt vagy mögött járunk.

**Teljes hemoglobinn** – Az aktuális tevékenység során a becsült izom oxigén-szint összérték.

**Teljes süllyedés** – Az utolsó nullázás óta mért összes ereszkedő magasság különbség.

**Teljesítmény** – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

**Teljesítmény skála** – aktuális teljesítményzónánkat mutató színes skála.

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

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

**Tempó** – Az aktuális tempó.

**Tengeri sebesség** – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

**Tengeri SOG** – Aktuális tevékenység valós utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásokról.

**Tengeri távolság** – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

**Terhelés** – Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés a gyakorlatot követő túlzott oxigénfogyasztás mennyisége (EPOC), amely az edzés nehézségi fokozatát jelzi.

**Úszásidő** – az aktuális tevékenység teljesített úszás ideje, ide nem értve a pihenőidőket.

**Utolsó hossz csapás típus** – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

**Utolsó hossz csapás szám** – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

**Utolsó hossz csapás sebesség** – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

**Utolsó hossz tempó** – Az utolsó befejezett hossz átlagos tempója.

**Utolsó hossz SWOLF** – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

**Utazási idő** – A cél elérésig hátralévő idő. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

**Utolsó kör csapás távolság** – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Utolsó kör húzás távolság** – Evezés – Az utolsó befejezett kör során egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

**Utolsó kör csapás sebesség** – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

**Utolsó kör húzás sebesség** – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

**Utolsó kör csapás szám** – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.

**Utolsó kör húzás szám** – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.

**Utolsó kör emelkedés** – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges emelkedés.

**Utolsó kör szabványos teljesítmény (NP)** – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).

**Utolsó kör 500m tempó** – Az utolsó kör 500 m-re vetített átlagos úszási tempója.

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

**Utolsó kör lépésszám** (futás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

**Utolsó kör pulzusszám** – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

**Utolsó kör pulzustartalék%** – Az utolsó kör során a tartalék pulzusszám százalékos maximális értéke.

**Utolsó kör pulzus %Max** – Az utolsó kör átlagos maximális pulzusszáma.

**Utolsó kör SOG** – Utolsó kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltásoktól.

**Utolsó kör SWOLF** – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.

**Utolsó köridő** – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

**Utolsó kör süllyedés** – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges ereszkedés.

**Utolsó kör távolság** – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

**Utolsó kör sebesség** – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

**Utolsó kör tempó** – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

**Utolsó kör teljesítmény** – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

**Utolsó kör maximális teljesítmény** – az utolsó befejezett kör legnagyobb leadott teljesítménye.

**Utolsó táv idő** – Az utolsó szakasz során megtett távolság.

**Visszaszámláló** – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

**Zónában töltött idő** – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

## VO2 Max. szabványosított besorolások

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

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

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

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

## FTP besorolások

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

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

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

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

## Gumiabroncs méretek és kerületek

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan beállíthatjuk a kerék átmérőjét.

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerek átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.


Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cső	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050



Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cső	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tűnhetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	<p>A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EU sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.</p>
---	--

# Tárgymutató

## A

adat  
képernyők 32  
tárolás 11, 12  
feltöltés 12  
megosztás 39  
átvitel 11, 12  
adatmezők 13  
akklimatizáció 19  
akkumulátor 41  
töltése 2  
kímélő használat 3, 9, 11, 34, 38, 42  
működési idő 40  
alkalmazások 3, 10, 12, 13  
okostelefon 2  
alvó mód 23  
ANT+ mérők 39, 40  
fitnesz eszközök 4  
Auto Lap 33  
Auto Pause 33  
automatikus pihenő 7  
Auto Scroll 33  
automatikus emelkedés 33  
asszisztencia 12

## B

balesetfelismerés 12  
barométer 30, 36, 37  
kalibrálás 37  
beállítások 1, 7, 13, 21, 23, 31, 32, 34-39, 42  
becsült befejezési idő 17  
beltéri tevékenységek 3, 4  
billentyűparancsok 1, 36  
biztonsági információk 12  
Bluetooth-technológia 5, 10-12, 41  
Bluetooth-érzékelők 39  
Body Battery 20

## C

cél 8, 26  
Connect IQ 13  
csapások 6, 7  
csatlakozás 11  
csoport követés 12, 13

## D

dogleg 8  
drillek 7

## E

ébredés 27, 32  
edzés 4, 10, 19, 20, 24-27  
tervek 23-25  
naptár 25  
edzések 23-25  
betöltése 23, 24  
létrehozása 23  
edzési állapot 16, 19, 24, 27  
edzési hatások 16, 17  
edzési terhelés 19, 20  
**ember a vízben (MOB) 29**  
élő követés 12, 13  
erőnlét 16, 18  
értesítések 10, 11  
telefonhívások 10  
szöveges üzenetek 10  
északi viszonyítás 36

## F

felépülés 16, 19, 20  
felhasználói adatok törlése 41  
felhasználói profil 21  
fitnesz 17  
fizetés 13  
foot pod 49, 50  
frissítés, szoftver 2, 11  
függőleges arány 15  
függőleges oszcilláció 15  
futási dinamika 4, 15, 16  
futópad 3  
főmenü, testreszabás 35

## G

Galileo 33  
Garmin Connect 5, 10-12, 23-25, 29  
adattárolás 11  
Garmin Express 2  
szoftverfrissítés 2  
Garmin Pay 13  
GLONASS 33, 34, 38  
gombok 1, 38, 39  
testreszabás 33  
GPS-vevő 34, 38  
beállítások 33  
jel 42  
green nézet, zászló helye 8, 9  
gyári állapot helyreállítása 38, 42  
gyorsbillentyűk 1, 36

## H

haladási irány beállítás 37  
hangjelzések 4, 27  
háttérvilágítás 39  
helyek 28  
mentés 28  
szerkesztés 28  
törlés 28  
hendikep 8  
hibaelhárítás 4, 14, 16, 20, 21, 41-43  
hosszok 6  
hőmérséklet 19, 40, 42  
húzások 15

## I

idő 39  
riasztások 32  
beállítások 38  
zóna és formátum 38  
időzónák 39  
időzítő 4, 6, 9, 30  
visszaszámlálás 27, 28  
intenzitás percek 23  
inReach távvezérlő 35  
iránytű 9, 30, 36, 37  
kalibrálás 36  
beállítások 37

## J

jumpmaster funkció 5, 6

## K

kalibrálás  
magasságmérő 36  
iránytű 36  
kalória, riasztás 32  
karóra üzemmód 1, 34  
kerék méretek 47  
kerékpáros mérők 39  
készülék testreszabása 1, 32, 36, 37, 39  
képernyő 39  
készülékazonosító 39  
kifizetések 13  
kilométerszámláló 9, 31  
kijelző kivétel 39  
kiterjesztett kijelző 39  
koordináták 28  
körök 4  
követés (mérés) 12, 21  
kiegészítők 39, 41, 43

## L

laktát küszöb 16, 18  
layout 8  
lendítés elemzés 9  
lépés hossz 15  
lépésszámláló 40

## M

magasság 19, 25  
magasságmérő 30, 36  
kalibrálás 36  
megosztás, adat 39  
mentés, tevékenység 4, 6, 9

mérések 9  
mértékegységek 39  
metronóm 4  
MOB - ember a vízben 29  
Move IQ 23  
multisport 3, 6, 30  
Mutat és Megy 29  
műholdas kapcsolat 33, 42  
műszaki adatok 40

## N

napló 30, 31  
letöltése számítógépre 11, 12  
törlés 31  
naptár 24  
naplemente és napfelkelte 39  
navigáció 10, 32, 37  
Mutat és megy 29  
leállítása 30  
névjegyek, hozzáadás 12  
NFC 13  
nyelv 38  
nyomvonalak 28

## O

okostelefon 12, 13, 34, 41  
alkalmazások 5, 10  
párosítás 1, 2, 41  
óra 27, 28  
óra üzemmód 1, 34  
oxigéntelítettség 20, 21

## P

pályák 29, 37  
létrehozás 29  
kiválasztás 7  
betöltés 29  
követés 7  
szerkesztés 29  
párosítás  
ANT+ mérők 14  
okostelefon 1, 2, 41  
érzékelők 39  
Bluetooth mérők 41  
pedálütem 4, 15  
mérők 39  
riasztások 32  
pénztárca 13  
pontozás 8  
pontozólap 8, 9  
profilok 2  
felhasználói 21  
tevékenység 4  
pulzusszám 7, 14  
érzékelők párosítása 7, 14  
figyelés 14, 16, 17, 20  
riasztások 14, 32  
tartományok 16, 21, 22, 31  
pulzoximéter 14, 20, 21, 23

## R

regenerálódás 16, 19, 20  
rendszerbeállítások 38  
repülőgép mód 1  
riasztások 23, 32, 33, 37, 39  
pulzusszám 14

## S

sebesség 33  
sebesség és pedálütemmérő 39  
síelés 5  
hegyi 5  
sífutás 5  
sí túrázás 5  
snowboardozás 5  
snowboardozás 5  
statisztikák 8, 9  
stopper 28  
stressz-szint 16, 17, 20, 35  
stressz-pontszám 18, 20  
SWOLF-pontszám 6  
szakaszok 6, 7

- edzések 25
- számlapok 13, 36
- személyes rekordok 27
  - törlés 27
- szegmensek 26
- szoftver
  - frissítés 2, 11
  - licenc 39
  - verziószám 39
- szöveges üzenetek 10

## T

- talaj érintési idő (GCT) 15
- tartományok
  - pulzusszám 21, 22
  - teljesítmény 22
  - időzónák 39
- távolság 33
  - riasztás 32, 377
- telefonhívások 10
- teljesítmény (erő) 5, 16
  - riasztás 32
  - mérők 17, 18, 39, 47
  - tartományok 22
- teljesítmény állapot 16, 18
- tempe hőfokmérő 40, 42
- tempó 25
- térképek 37
  - pásztázás 30
  - navigáció 30
- testreszabás 1, 32, 36, 37, 39
- tevékenységek 2-4, 9, 31, 34
  - mentése 3
  - indítása 2
  - egyedi 3, 6, 23, 24, 29
  - kedvencek 3
- tevékenység figyelés 22, 23
- tisztítás 41
- töltés 1, 2
- törlés
  - összes saját adat 41
  - napló 31
  - személyes rekordok 27
- TracBack 3, 30
- triathlon edzés 6

## U

- útpontok 28
  - kivetítés 28
- útvonalak 28
- újraindítás lefagyáskor 38, 42
- UltraTrac 33, 34
- USB 11
- úszás 7, 24
- ütés mérése 8

## V

- váltott ütem, szakaszok 6, 7
  - edzések 25
- verseny becslés 16
- verseny 26
- vészhelyzeti névjegyek 12
- vezérlő menü 1, 36
- VIRB távvezérlő 35
- virtuális edzőpartner 26
- virtuális pálya 3
- visszaszámláló időzítő 27, 28
- vízállóság 41
- VO2 max. érték 16, 17, 19, 24, 27
- widgetek 1, 2, 13, 14, 20, 21, 34-36

## Z

- zászló helye, green nézet 9
- zónák
  - pulzus 21, 22
  - teljesítmény 22
  - idő 39