

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Felhasználói kézikönyv

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Approach®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, a Edge®, az inReach®, a Move IQ® és a vivoactive® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sorozat, a Index™, tempe™, és a Varia™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. Az Apple®, az iPhone® és az iTunes® az Apple Inc. bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, amelyet az Apple Inc. licence alapján használ. A Iridium® az Iridium Satellite LLC. bejegyzett védjegye. A USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

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

M/N: A04951

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	1	Futópadon megtett távolság kalibrálása.....	12
Első lépések.....	1	Golf.....	13
Áttekintés.....	1	Golfozás.....	13
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek.....	2	Golf menü.....	15
Az érintőképernyő lezárása és feloldása.....	2	A zászló irányának megtekintése.....	15
Ikonok.....	3	A zászlópozíció módosítása.....	15
Alkalmazások és tevékenységek.....	3	Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése.....	15
Tevékenységek.....	4	A veszélyek megtekintése.....	16
Tevékenység megkezdése.....	5	Ütés mérése a Garmin AutoShot™ használatával.....	17
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez.....	5	Ütés manuális hozzáadása.....	17
Tevékenység befejezése.....	5	Pontszám vezetése.....	17
Tevékenységek értékelése.....	5	A pontozási mód beállítása.....	17
Futás.....	6	A golfstatisztikák nyomon követése.....	18
Futás.....	6	A golfstatisztikák rögzítése.....	18
Futás pályán.....	6	Az ütéselőzmények megtekintése.....	18
Tippek pályán való futás rögzítéséhez.....	6	A kör összesítésének megtekintése.....	18
Virtuális futás.....	7	A kör befejezése.....	19
A futópadon megtett távolság kalibrálása.....	7	Golfütőlista testreszabása.....	19
Akadályversenyzési tevékenység rögzítése.....	7	Golfbeállítások.....	19
Kerékpározás.....	8	Téli sportok.....	19
Kerékpározás.....	8	A sielési menetek megtekintése..	19
Úszás.....	8	Egyéb tevékenységek.....	20
Úszás medencében.....	8	Légzőgyakorlat rögzítése.....	20
Úszás nyílt vízben.....	8	Meditációs tevékenység rögzítése.....	20
A medence méretének beállítása.....	9	Alkalmazások.....	21
Úszással kapcsolatos kifejezések.....	9	Garmin Pay.....	23
Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés.....	9	A Garmin Pay pénztárca beállítása.....	23
Edzőtermi tevékenységek.....	9	Fizetés az óra használatával.....	23
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	10	Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához.....	23
Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez.....	10	A Garmin Pay kártyák kezelése.....	24
HIIT tevékenység rögzítése.....	11	A Garmin Pay jelszó módosítása.....	24
Mozgékonyági tevékenység rögzítése.....	11	Health Snapshot.....	24
		Edzések.....	24
		Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	24

Az alkalmazáslista testre szabása..	25	Tevékenységek követés.....	41
Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása.....	25	Cél automatikus beállítása.....	41
Kedvenc tevékenység kitűzése a listára.....	25	Mozgásriasztás.....	41
Az adatképernyők testreszabása.....	26	A mozgásriasztás bekapcsolása.....	41
Egyéni tevékenység létrehozása.....	26	Mozgásriasztások testreszabása.....	42
Tevékenységbeállítások.....	27	Alváskövetés.....	42
Tevékenységsriasztások.....	28	Az automatikus alváskövetés használata.....	42
Riasztás beállítása.....	29	Intenzív percek.....	42
Műholdbeállítások.....	30	Intenzív percek szerzésének módja.....	42
Megjelenés.....	30	Move IQ®.....	43
Számleplebeállítások.....	30	Az önértékelés engedélyezése.....	43
Számleple testreszabása.....	30	Edzések.....	43
Összefoglalók.....	31	Az edzés megkezdése.....	44
Összefoglalók megtekintése.....	33	Edzés követése a Garmin Connecten keresztül.....	44
Az összefoglaló-készlet testre szabása.....	34	Az edzéstervek Garmin Connect használata.....	44
Body Battery.....	34	Adaptive Training Plan edzéstervek.....	45
A Body Battery összefoglaló megtekintése.....	34	Mai edzés megkezdése:.....	45
Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	34	Beütemezett edzések megtekintése.....	45
Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	35	Intervallum edzések.....	45
A stressz-szint összefoglaló használata.....	36	Intervallumedzés elkezdése.....	46
Női egészség.....	36	Intervallumedzés testreszabása..	46
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	36	Intervallumedzés leállítása.....	46
A menstruációs ciklus adatainak naplózása.....	36	Versenynaptár és elsődleges verseny.....	47
Terhességkövetés.....	36	Edzés versenyeseményre.....	47
A terhességi adatok naplózása.....	37	PacePro tréning.....	47
Az időjárás összefoglaló testreszabása.....	37	PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból.....	48
Változó időzónák hozzáadása.....	37	Egy PacePro terv indítása.....	49
A Varia kamera vezérlőinek használata.....	38	Versenyzés egy korábbi tevékenységgel.....	50
Vezérlők.....	38	Regenerálódási idő.....	50
A vezérlőmenü testreszabása.....	40	Regenerálódási idő megtekintése....	50
Ne zavarjanak üzemmód használata.....	40	Regenerálódási pulzusszám.....	50
Parancsik beállítások.....	40	naplók.....	51
Edzés.....	41	Az előzmények használata.....	51
		Személyes rekordok.....	51
		A személyes rekordjainak megtekintése.....	51

Személyes rekord visszaállítása.....	51	Helyek mentése.....	60
Személyes rekordok törlése.....	52	Hely mentése.....	60
Adatok összesítésének		Mentett helyek megtekintése és	
megtekintése.....	52	szerkesztése.....	60
Értesítések és riasztások		Hely törlése.....	60
beállítási.....	52	Helyszín megosztása térképről a	
Egészség- és wellnessriasztások.....	52	Garmin Connect alkalmazásból.....	61
Rendellenes pulzusszám riasztás		GPS-tevékenység indítása	
beállítása.....	53	megosztott helyszínről.....	61
Mozgásriasztás.....	53	Navigálás a megosztott helyszínré	
A mozgásriasztás		tevékenység során.....	61
bekapcsolása.....	53	Navigáció a célhoz.....	61
Mozgásriasztások		Navigálás vissza a kiinduláshoz.....	62
testreszabása.....	53	Navigáció leállítása.....	62
Reggeli jelentés.....	53	Útvonalak.....	62
A reggeli jelentés testreszabása.....	54	Pálya létrehozása a Garmin Connect	
Időriasztások beállítása.....	54	alkalmazásban.....	62
Telefonos kapcsolatra vonatkozó		Pálya küldése a készülékére.....	63
riasztások bekapcsolása.....	54	Útírány követése készülékén.....	63
Rezgés beállítási.....	54	Pályaadatok megtekintése vagy	
Kijelző és fényerő beállítási.....	55	szerkesztése.....	63
Egészség és wellness beállítások... 55		Íránytű.....	63
Csuklón mért pulzus.....	55	Az íránytű manuális kalibrálása.....	64
Az óra viselése.....	56	Északi irány beállítása.....	64
Tippek rendellenes pulzusadatok		Térkép.....	64
esetére.....	56	A térkép adatképernyőinek	
Csuklón viselhető pulzusmérő		hozzáadása.....	64
beállítási.....	57	A térkép pásztázása és nagyítása.....	64
Pulzusadatok továbbítása.....	57	Térképbeállítások.....	65
Pulzoximéter.....	57	Csatlakoztathatóság.....	65
A véroxigénszint-mérő leolvasása... 58		Érzékelők és tartozékok.....	65
A pulzoximéter módjának		Vezeték nélküli érzékelők.....	65
beállítása.....	59	Vezeték nélküli érzékelők	
Tippek rendellenes véroxigénszint-		párosítása.....	66
mérő adatok esetére.....	59	Pulzusmérő tartozék – futási tempó	
Cél automatikus beállítása.....	59	és távolság.....	67
Intenzív percek.....	59	Tippek a futás tempójának és	
Intenzív percek szerzésének		távolságának rögzítéséhez.....	67
módja.....	59	Futási dinamika.....	67
Alváskövetés.....	60	Tippek a hiányzó futásdinamikai	
Az automatikus alváskövetés		adatokhoz.....	68
használata.....	60	Futási teljesítmény.....	68
Navigáció.....	60	A Varia kamera vezérlőinek	
		használata.....	69
		inReach® távirányító.....	69

inReach távirányító használata.....	69	A Garmin Golf alkalmazás.....	78
Telefoncsatlakoztatási funkciók.....	70	Fókusz üzemmódok.....	78
A telefon párosítása.....	70	Az alvás fókusz mód testreszabása....	78
Telefonos értesítések engedélyezése.....	70	A Tevékenységfókusz üzemmód testreszabása.....	78
Értesítések megtekintése.....	71	Felhasználói profil.....	78
Bejövő telefonhívás fogadása.....	71	A felhasználói profil beállítása.....	79
Szöveges üzenet megválaszolása.....	71	Nemi beállítások.....	79
Értesítések kezelése.....	71	Kerekesszékes üzemmód.....	79
A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	72	Fitnesz életkor megtekintése.....	79
Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása.....	72	A pulzustartományok ismertetése.....	79
GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése.....	72	Fitneszcélok.....	80
A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi.....	72	A pulzusónak beállítása.....	80
Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz.....	72	A pulzusónak óra által történő automatikus beállítása.....	80
Garmin Share.....	73	Pulzustartomány-számítások.....	81
Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással.....	73	A teljesítményzónák beállítása.....	81
Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással.....	73	Teljesítménymérések automatikus észlelése.....	81
Garmin Share beállításai.....	74	Zene.....	81
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások.....	74	Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	82
Garmin Connect.....	74	Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól.....	82
A Garmin Connect alkalmazás használata.....	74	Személyes hangtartalom letöltése.....	82
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	75	Zenehallgatás.....	83
Egységesített edzési állapot.....	75	Zenelejátszás-vezérlők.....	83
A Garmin Connect használata a számítógépen.....	75	Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása.....	84
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	75	A hangmód módosítása.....	84
Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével....	76	Biztonsági és nyomonkövetési funkciók.....	84
Connect IQ funkciók.....	76	A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	84
Connect IQ funkciók letöltése.....	76	Névjegyek hozzáadása.....	85
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel.....	76	A balesetészlelés be- és kikapcsolása.....	85
A Garmin Messenger alkalmazás....	77	Segítségkérés.....	85
A Messenger funkció használata.....	77	Órák.....	86
		Riasztás beállítása.....	86
		Riasztás szerkesztése.....	86
		Okos ébresztő.....	86
		A visszaszámláló időzítő használata..	87

A stopper használata.....	87	Nem megfelelő a nyelv az eszközön...	96
Változó időzónák hozzáadása.....	88	Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához.....	97
Másik időzóna szerkesztése.....	88	Az óra újraindítása.....	97
Visszaszámláló esemény hozzáadása.....	88	Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	97
Visszaszámlálási esemény szerkesztése.....	89	A telefonom nem csatlakozik az órához.....	97
Energiagazdálkodási beállítások.....	89	Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?.....	98
Az Energiatakarékos funkció testreszabása.....	89	A fejhallgató nem csatlakozik az órához.....	98
Rendszerbeállítások.....	90	Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan.....	98
A gombok parancsikonzainak testreszabása.....	90	Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?.....	98
Az óra jelszavának beállítása.....	90	Műholdas jelek keresése.....	98
Az óra jelszavának módosítása.....	90	A GPS-műholdvétele javítása.....	99
Iránytű.....	91	Az órán a pulzusszám nem pontos.....	99
Irány beállítása az iránytűn.....	91	A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos.....	99
Iránytű beállítása.....	91	Kilépés a Demó üzemmódból.....	99
Időbeállítások.....	91	Tevékenységek követés.....	99
Az idő szinkronizálása.....	91	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	99
Haladó rendszerbeállítások.....	92	Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	99
A mértékegységek módosítása.....	92	Függelék.....	100
Helyreállítási és visszaállítási beállítások.....	92	Adatmezők.....	100
Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect.....	92	A VO2 Max. becsült értékekről.....	103
Minden beállítás alaphelyzetbe állítása.....	93	A VO2 Max. szabványosított értékelései.....	104
Készülékadatok megtekintése.....	93	Kerékméret és kerület.....	104
Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	93		
"Eszközadatok".....	93		
Tudnivalók az AMOLED kijelzőről.....	93		
Az óra töltése.....	94		
Specifikációk.....	94		
Akkumulátorinformációk.....	95		
Készülék karbantartása.....	95		
Az óra tisztítása.....	95		
A szíjak cseréje.....	96		
Hibaelhárítás.....	96		
Termékfrissítések.....	96		
További információk beszerzése.....	96		

Bevezetés


⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

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




Első lépések

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


- 1 Tartsa lenyomva a  elemet az óra bekapcsolásához.
- 2 A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.
Az első beállítás során párosíthatja telefonját órájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. (*A telefon párosítása, 70. oldal*).
- 3 Töltse fel az órát (*Az óra töltése, 94. oldal*).
- 4 Szoftverfrissítés keresése (*Rendszerbeállítások, 90. oldal*).
A legjobb élmény érdekében tartsa az óra szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem, biztonság és új funkciók is elérhetőek.
- 5 Kezdjen el egy tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 5. oldal*).

Áttekintés





 <p>START gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tartsa lenyomva 2 másodpercig az óra bekapcsolásához. • Nyomja meg a tevékenységek és az alkalmazás menüjének megnyitásához, beleértve az óra beállításait is. • Tartsa lenyomva 2 másodpercig a vezérlőmenü megtekintéséhez (a készülék töltöttségét is itt tekintheti meg). • Tartsa lenyomva a gombot, amíg az óra háromszor rezeg, hogy segítséget kérjen (<i>Biztonsági és nyomkövetési funkciók, 84. oldal</i>).
 <p>VISSZA gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg az előző oldalra való visszatéréshez, kivéve, ha éppen egy tevékenység van folyamatban. • Tevékenység közben nyomja le egy új kör jelöléséhez, új sorozat vagy póz megkezdéséhez, illetve az edzés következő szakaszába lépéshez. • Tartsa nyomva az egyéni parancsikon funkció megtekintéséhez (<i>Parancsikon beállítása, 40. oldal</i>).
 <p>Érintőképernyő</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Húzza az ujját felfelé, lefelé, balra vagy jobbra az összefoglalók, funkciók és menük megtekintéséhez (<i>Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek, 2. oldal</i>). • Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához. • Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- A listák és a menük megtekintéséhez húzza lefelé és felfelé a képernyőt.
- A gyors görgetéshez húzza le és felfelé az ujját a képernyőn.
- Koppintson egy elemre az adott elem kiválasztásához.
- Koppintson az óra felébresztéséhez.
- A számlapon húzza az ujját felfelé, illetve lefelé az órán lévő összefoglalók áttekintéséhez.
- Érintsen meg egy összefoglalót, ha szeretné megtekinteni az adott esetben elérhető további adatokat.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Érintse meg és tartsa nyomva a számlap egyik elemét a további információkért, például összefoglalók vagy menük megtekintéséhez, ha azok rendelkezésre állnak.
- Tevékenység végzése közben ujjának lefelé vagy felfelé csúsztatásával nézheti meg a következő adatképernyőt.
- Tevékenység végzésekor húzza jobbra az ujját a számlap és az összefoglalók megjelenítéséhez, és húzza balra az ujját a tevékenység adatmezőire való visszalépéshez.
- A tevékenység kiválasztása után húzza felfelé az ujját a tevékenység beállításainak és opcióinak megtekintéséhez.
- Ha elérhető a  ikon, akkor válassza ki, vagy húzza felfelé az ujját további menüopciók megtekintéséhez.
- Az egyes menük kiválasztása különüljön el egymástól.

Az érintőképernyő lezárása és feloldása

A véletlen képernyőérintések megakadályozása érdekében zárolhatja az érintőképernyőt.

- 1 Tartsa lenyomva az  ikont a vezérlőmenü megnyitásához.
- 2 Válassza a  elemet.
Az érintőképernyő zárolásra kerül, és a feloldásig semmilyen műveletre nem reagál.
- 3 Az érintőképernyő feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.

Ikonok

Az ikon villogása azt jelzi, hogy az óra jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva. Az áthúzott ikon azt jelenti, hogy az adott funkció ki van kapcsolva.

A kompatibilis szenzorok teljes listájához lásd: [Vezeték nélküli érzékelők, 65. oldal](#).

	Telefonkapcsolat állapota
	Pulzusmérő állapota
	LiveTrack állapota
	Sebesség-érzékelő állapota
	Pedálütem-érzékelő állapota
	Varia™ kerékpárlámpa állapota
	Varia kerékpárradar állapota
	tempe™ érzékelő állapota

Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.


Alkalmazások: az alkalmazások interaktív funkciókat kínálnak az órához, például a hely mentését vagy a képernyő zseblámpaként történő használatát ([Alkalmazások, 21. oldal](#)).

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

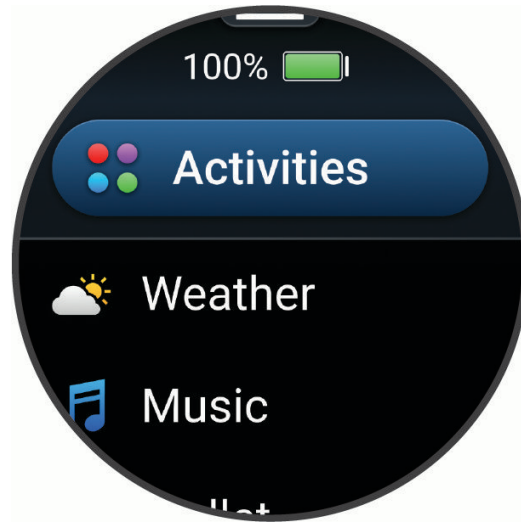
A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Connect IQ™ Alkalmazások: a Connect IQ alkalmazásban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit ([Connect IQ funkciók letöltése, 76. oldal](#)).

Tevékenységek

From the watch face, press , select **Tevékenységek**, and swipe up to scroll through the activities. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 25. oldal*).



MEGJEGYZÉS: egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.




kategória	Tevékenységek
Futás	Fedett pálya, Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Akadályvers., Digitális futás
Kerékpározás	Kerékpározás, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, MTB, Országúti kerékpár, Országúti kerékpározás
Úszás	Úszás nyílt vízen, Úszás medencében
Edzőterem	Boksz, Kardió, Elliptikus, , Lépcsőzés, HIIT, Ugrókötel, Vegyes küzdősport, Mobilitás, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyozás, Beltéri séta
Kültéri	Lóháton, , Falmászás, Frizbi golf, , Golf, Túrázás, Lóháton, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Séta, Gyaloglás
Téli sportok	Jégkorcsolyázás, Síelés, Snowboardozás, Hómobil, Hójárás, Klasszikus sífutás
Vízi sportok	Kajak, Evezés, Légzőcső, SUP
Csapatsportok	Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyeplabda, Jégkorong, Lacrosse, Rögbi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate
Ütővel játszott sportok	Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Platformtenisz, Raketball, Squash, Tenisz, Tenisz
Motorsportok	Terepjáró, Motocross, Motorkerékpár, Overlanding
Egyéb	Légzőgyakorlat, Meditáció

Tevékenység megkezdése


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

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válassza ki a  ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek kibővített listájáról.
- 3 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen nem áll a használatra.



Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.


Tippek a tevékenységek rögzítéséhez


- A tevékenység megkezdése előtt tölts fel az órát ([Az óra töltése, 94. oldal](#)).
- Nyomja meg a  ikont a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel vagy le a képernyőt.

Tevékenység befejezése

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

MEGJEGYZÉS: a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat ([Tevékenységek értékelése, 5. oldal](#)).
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
 - Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.

A  választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 98. oldal](#)).
 - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > TracBack** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
 - A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regenerálódási pulzusszám** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon ([Regenerálódási pulzusszám, 50. oldal](#)).
 - A tevékenység elvetéséhez válassza ki az  ikont.


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

Tevékenységek értékelése

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

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél ([Az önértékelés engedélyezése, 43. oldal](#)).

- 1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget ([Tevékenység befejezése, 5. oldal](#)).
- 2 Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erőfelfejtés Ön által vélt szintjének.





MEGJEGYZÉS: az önértékelés kihagyásához válassza az  ikont.
- 3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

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

Futás

Futás




Mielőtt futás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal*).

- 1 Vegye fel vezeték nélküli érzékelőket, például egy szívritmusmonitort (opcionális).
- 2 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 3 Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Nyomja meg a  lehetőséget a körök rögzítéséhez (opcionális) .
- 9 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 10 A tevékenység befejeztével nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Futás pályán

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

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




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

Tippek pályán való futás rögzítéséhez

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



Virtuális futás

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

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




A futópadon megtett távolság kalibrálása

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

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

Akadályversenyzési tevékenység rögzítése

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

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** > **Akadályvers.** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 4 Nyomja meg a  gombot az egyes akadályok kezdetének és végének manuális megjelöléséhez.




MEGJEGYZÉS: az **Akadálykövetés** beállításával elmentheti az akadályok helyét az útvonal első körénél. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz.

- 5 A tevékenység befejeztével nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Kerékpározás

Kerékpározás




Mielőtt út közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal*).

- 1 Párosítsa vezeték nélküli érzékelőit, például egy pulzusmonitort, sebességérzékelőt vagy pedálütem-érzékelőt (opcionális).
- 2 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Kerékpározás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 9 A tevékenység befejeztével nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Úszás

MEGJEGYZÉS: az óra csuklóalapú pulzuszórási funkciója úszási tevékenységekhez is használható.




Úszás medencében

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
- 4 Nyomja meg a  gombot.
Az eszköz csak akkor rögzíti az úszás adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 5 Kezden el úszni.
Az eszköz automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat. Az **Automatikus pihenés** funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 9. oldal*).
- 6 A tevékenység befejeztével nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Úszás nyílt vízben


Rögzítheti az úszási adatokat, beleértve a távolságot, a tempót és a csapássebességet is.

MEGJEGYZÉS: az érintőképernyő úszási tevékenységek közben nem érhető el.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Úszás nyílt vízben** lehetőséget.
- 3 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg az  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Kezden el úszni.
- 6 A tevékenység befejeztével tartsa nyomva az  ikont.

A medence méretének beállítása

A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.

TIPP: minden úszás megkezdése előtt kiválaszthatja az **Rákérdez** lehetőséget a medence méretének beállításához.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

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


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

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

Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés

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

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

A manuális pihenés funkció használatához az [\(Tevékenységbeállítások, 27. oldal\)](#) menüben kapcsolhatja ki az automatikus pihenést. Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a  ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot. Az úszás adatait pihenés közben rögzíti az óra.

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

Edzőtermi tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva [\(Tevékenységbeállítások, 27. oldal\)](#).

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

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

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

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

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

1 Nyomja meg a  lehetőséget.

2 Select **Tevékenységek** > **Súlyozás**.

Amikor első alkalommal rögzít egy erősítőedzést, ki kell választania, hogy a karóra melyik csuklón legyen.

3 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.


4 Kezdje el az első sorozatot.


Alapértelmezés szerint az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg. A tevékenységbeállításoknál letilthatja az ismétlések számlálását ([Tevékenységbeállítások, 27. oldal](#)).


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

5 A sorozat befejezéséhez nyomja meg a  gombot.

Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésidőzítő.

TIPP: press  and select Utolsó sorozat szerkesztése after the rest timer appears.

6 Szükség esetén szerkessze az ismétlések számát, és válassza a  ikont a sorozathoz használt súly hozzáadásához.

7 A pihenődő végén nyomja meg a  gombot a következő sorozat elindításához.

8 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.





9 

Tipppek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az órát.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az órát.
 - Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
 - Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyzós gyakorlatokat.
 - Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.
Az óra akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az órát viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.
- MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
 - Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.
Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.



HIIT tevékenység rögzítése

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

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


Mozgékonyági tevékenység rögzítése

Mobilitási tevékenységet aktív vagy pihenési intervallumok használatával rögzíthet vagy letöltheti a mobilitási edzéseket a Garmin Connect alkalmazásból.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Mobilitás** lehetőséget.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza ki a **Tréning** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az aktív és pihenési intervallumok változtatásához válassza az **Időközök** lehetőséget.
 - A Garmin Connect alkalmazásból edzés letöltéséhez és teljesítéséhez válassza az **Edzésekönyvtár > Edzések böngészése** lehetőséget és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 6 Nyomja meg a  gombot.
Az óra végigvezeti Önt a mobilitási gyakorlatokon.
- 7 Görgessen a további adatképernyőkért, beleértve a következő lépést is.

Futópardon megtett távolság kalibrálása

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




- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 5. oldal).
- 2 Fusson a futópardon addig, amíg vivoactive 6 órája nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével nyomja meg az  ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópardon kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, adja meg óráján a futópardon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz húzza felfelé az ujját, válassza ki a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, majd adja meg óráján a futópardon megtett távolságot.

Golf

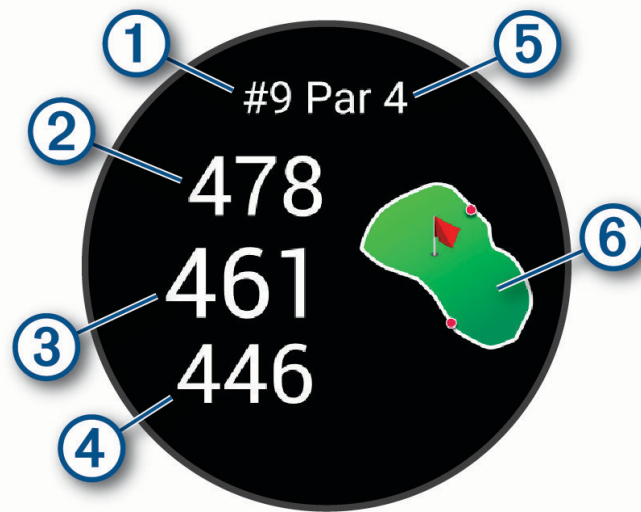
Golfozás

Első golfozása előtt le kell töltenie a Garmin Golf™ alkalmazást a telefonján található alkalmazás-áruházból ([A Garmin Golf alkalmazás, 78. oldal](#)).

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát ([Az óra töltése, 94. oldal](#)).



- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
A pályák automatikusan frissülnek.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 5 Válassza a  ikont a pontszám nyilvántartásához.

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



①	Aktuális lyukszám
②	Távolság a green hátuljáig
③	Távolság a green közepéig
④	Távolság a green elejéig
⑤	A lyukhoz tartozó par
⑥	A green térképe

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

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Koppintson a térképre a további részletek megtekintéséhez, vagy a zászlórúd helyének módosításához ([A zászlópozíció módosítása, 15. oldal](#)).
 - Nyomja meg az  ikont a golf menü megnyitásához ([Golf menü, 15. oldal](#)).
 - Tartsa lenyomva a  ikont a golfbeállítások megnyitásához ([Golfbeállítások, 19. oldal](#)).

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

Golf menü

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

Veszélyek: az aktuális lyuk homok- és vízcsapdáit mutatja meg.

Layups: az aktuális lyuk (csak 4 és 5 paros lyukaknál) layup és a távolság opcióit mutatja meg.

Lyuk módosítása: lehetővé teszi a lyuk manuális módosítását.

Score kártya: megnyitja a kör pontozókártyáját (*Pontszám vezetése, 17. oldal*).

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

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

Körösszesítése: kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

Utol. ütés: a legutóbbi ütés adatainak megtekintése.

MEGJEGYZÉS: megtekintheti az aktuális kör során észlelt összes ütés távolságát. Ha szükséges, manuálisan is hozzáadhat egy ütést (*Ütés manuális hozzáadása, 17. oldal*).

Kör vége: befejezi az aktuális kört.

A zászló irányának megtekintése

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

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

1 Nyomja le .

2 Válassza a  elemet.

A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

A zászlópozíció módosítása

A játék során közelebről is megnézheti a greent, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.

1 Válassza ki a térképet.

A green nagyobb nézetben jelenik meg.

2 Érintse meg és húzza a tűt a megfelelő helyre.

A  a kiválasztott zászló helyét jelzi.

3 Nyomja meg a  ikont a zászlópozíció elfogadásához.

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

Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése

Megtekintheti az elrendezést és a dogleg-ek távolságait a 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz.

1 Nyomja meg az  ikont.

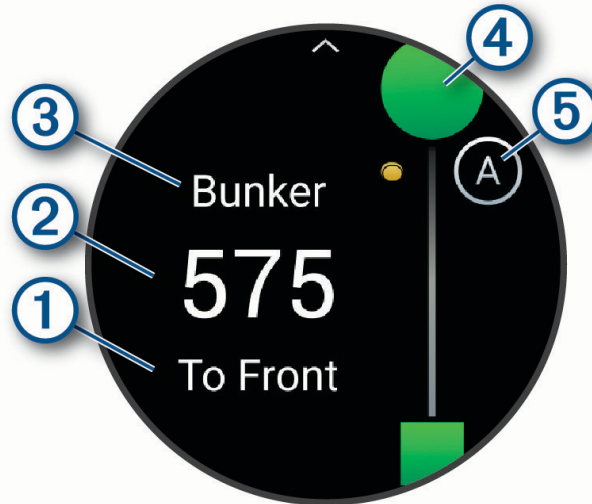
2 Válassza ki a **Layups** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a távolságok és helyszínek eltűnnek a listáról, ahogy elhagyja őket.

A veszélyek megtekintése

Megtekintheti a fairway mentén található, 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz tartozó veszélyek távolságát. Az ütés kiválasztását befolyásoló veszélyek egyenként vagy csoportokban jelennek meg annak érdekében, hogy segítsenek a lay up vagy carry ütések távolságának meghatározásában.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Veszélyek** lehetőséget.

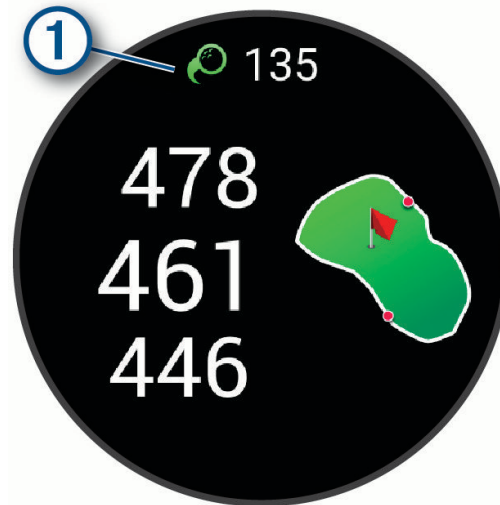


- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszély elejének és hátuljának iránya (1) és távolsága (2).
- A veszély típusa (3) a képernyő tetején látható.
- A green egy félgömb (4) jelöli a képernyő tetején. A green alatt látható vonal a fairway közepét ábrázolja.
- A veszélyeket (5) egy betű jelöli, a veszélyek a lyukhoz viszonyított sorrendjének megfelelően, és a green alatt jelennek meg a fairwayhez viszonyított megközelítőleges helyeken.

Ütés mérése a Garmin AutoShot™ használatával

A fairwayben végzett ütések során az óra rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti. (Az *ütésselőzmények megtekintése*, 18. oldal). A puttokat a rendszer nem észleli.

- 1 A hatékonyabb ütésészlelés érdekében az órát golfozás közben a gyakran használt csuklóján viselje. Az észlelt ütést követően a rendszer a képernyő tetején látható ① jelzésű sávban jeleníti meg az eltalált helytől mért távolságot.






TIPP: ha megérinti a sávot, az 10 másodpercre eltűnik.




- 2 Tegye meg a következő ütést.
Az óra az új ütés távolságát is rögzíti.

Ütés manuális hozzáadása

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


- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki az **Utol. ütés** >  > **Ütés hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válassza a  ikont, ha új ütést szeretne rögzíteni az aktuális pozícióból.

Pontszám vezetése

- 1 Golfozás közben nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a **Score kártya** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy golflyukat.
- 4 Válassza ki a  vagy  ikont a pontszám beállításához.
- 5 Válassza ki a **Mentés** ikont.

A pontozási mód beállítása

Módosíthatja az óra által alkalmazott pontvezetési módot.

- 1 A kör alatt tartva lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza a **Golfbeállítások** > **Pontozás** > **Pontozási mód** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy pontozási módot.

A Stableford pontozási módszer



Ha kiválasztja a Stableford pontozási módszert ([A pontozási mód beállítása, 17. oldal](#)), a pontokat a parhoz viszonyított ütések száma alapján számolják. A kör végén a legmagasabb pontszámú játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

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




A golfstatisztikák nyomon követése

A statisztikák nyomon követésének engedélyezésével megtekintheti karórán az aktuális körre vonatkozó statisztikákat ([A kör összesítésének megtekintése, 18. oldal](#)). A Garmin Golf alkalmazás segítségével összehasonlíthatja az egyes köröket, illetve nyomon követheti fejlődését.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
A pályák automatikusan frissülnek.
- 4 Válassza ki a  > **Beállítások** > **Pontozás** > **Adatok nyomon követése** lehetőséget.

A golfstatisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését ([A golfstatisztikák nyomon követése, 18. oldal](#)).


- 1 Válasszon ki egy golflyukat a pontkártyáról.
- 2 Válassza ki az elvégzett ütések (beleértve a puttok) számát, és válassza a **Mentés** ikont.
- 3 Adja meg a puttok számát, majd válassza a **Mentés** ikont.
MEGJEGYZÉS: a puttok száma kizárólag statisztikai nyomon követésre szolgál, és nem adódik hozzá pontszámához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a labda a fairway-en ért földet, válassza a  ikont.
 - Ha a labda elkerülte a fairwayt, válassza a  vagy a  ikont.
- 5 Válassza ki a **Mentés** ikont.

Az ütéselőzmények megtekintése


- 1 Miután beletalált egy lyukba, nyomja meg az  ikont.
- 2 Az utolsó ütésre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Utol. ütés** lehetőséget.

A kör összesítésének megtekintése

Kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.


- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a **Körösszesítése** lehetőséget.
- 3 Csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé további információkért.

A kör befejezése



- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a **Kör vége** elemet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kör elmentéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza a **Mentés** lehetőséget.
 - A pontkártya szerkesztéséhez válassza a **Pontszám szerkesztése** lehetőséget.
 - A kör elvetéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
 - A kör szüneteltetéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Szünet** lehetőséget.

Golfütőlista testreszabása

Miután párosította kompatibilis golfkészülékét okostelefonjával a Garmin Golf alkalmazás segítségével, testreszabhatja az alapértelmezett golfütőlistát az alkalmazásban.

- 1 Nyissa meg a Garmin Golf alkalmazást okostelefonján.
- 2 A **•••** vagy  lehetőségek közül válassza ki az egyiket, majd válassza a **Saját golftáska** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget üttö hozzáadásához, szerkesztéséhez, eltávolításához vagy visszavonásához.
- 4 Szinkronizálja kompatibilis Garmin Golf golfeszközét a Garmin® alkalmazással.
A golfütők frissített listája megjelenik golfeszközén.

Golfbeállítások

Nyomja meg az  ikont, válassza a **Golf** lehetőséget, válassza ki a golfpályát, majd válassza a  > **Beállítások** lehetőséget a beállítások és funkciók testreszabásához.

Pulzus leadása: lehetővé teszi a pulzusadatok párosított eszközre történő továbbítását.

Pontozás: lehetővé teszi a pontozási beállítások megadását és a statisztikák nyomon követését.

Távolság mértékegysége: beállítja a távolság mértékegységét.

Driver távolsága: beállítja azt az átlagos távolságot, amelyet a labda megtesz az elütőhelytől a kezdőütés során.

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

Rákérdezés az ütőre: megjelenít egy felugró üzenetet, amelynek segítségével az egyes észlelt ütések után megadhatja, hogy melyik ütőt használta.

Tevékenység rögzítése: lehetővé teszi a tevékenységhez tartozó FIT fájl rögzítését a golftevékenységekhez. A FIT fájlok a Garmin Connect alkalmazásra szabott fitneszinformációkat rögzítenek.

Átnevezés: itt állíthatja be a tevékenység nevét.

Téli sportok





A sielési menetek megtekintése

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

- 1 Kezdjen meg egy sielési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Húzza az ujját jobbra.
- 3 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.
- 4 Húzza az ujját felfelé a legutóbbi, az aktuális, illetve az összes lesiklás adatainak megtekintéséhez.
A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.





Egyéb tevékenységek

Légzőgyakorlat rögzítése

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Egyéb > Légzőgyakorlat** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Következetesség** lehetőséget a nyugodt éberség állapotának eléréséhez.
 - Válassza a **Pihenés és összpontosítás** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához.
 - Válassza a **Pihenés és összpontosítás (rövid)** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához egy rövidebb időkereten belül.
 - Válassza a **Nyugalom** lehetőséget a stressz-szintje csökkentéséhez és az alvásra való felkészüléshez.
- 4 Nyomja meg a  gombot a tevékenység megkezdéséhez.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, ahogyan az óra útmutatást nyújt a légzőgyakorlatok során.
- 6 A tevékenység befejeztével nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget. Átlagos légzésszáma és pulzusszáma megjelenik.
- 7 Nyomja meg a  gombot.
- 8 Válassza az **Összes statisztika** lehetőséget. Átlagos pulzusszáma, maximum pulzusszáma, átlagos légzésszáma és a stressz-szint változása jelenik meg.

Meditációs tevékenység rögzítése

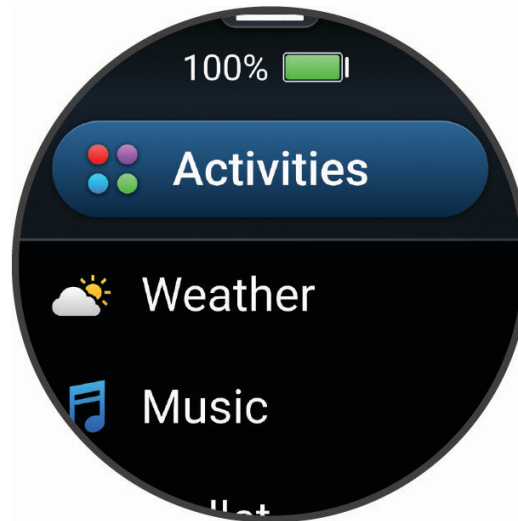
Vezetett gyakorlatokat vagy saját készítésű meditációs tevékenységeket is használhat.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
 - 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Meditáció** lehetőséget.
 - 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy nyitott, strukturálatlan meditációs tevékenység rögzítéséhez.
 - Válassza ki az **Edzés** lehetőséget és kövesse az irányított alkalom hanganyagát.
 - Válassza ki az **Egyéni** lehetőséget az alkalom saját hanganyagának elkészítéséhez.
 - 4 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - 5 Csatlakoztassa fülhallgatóját a meditáció hanganyagának meghallgatásához (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 84. oldal*).
- MEGJEGYZÉS:** az értesítések nem jelennek meg a meditáció alatt.
- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot. Az óra megjeleníti a visszaszámlálót és az elérni kívánt célt.
 - 7 A tevékenység befejeztével nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Alkalmazások

Az óra testreszabását az alkalmazások menü segítségével végezheti el, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. Egyes alkalmazások esetében a kompatibilis telefonhoz Bluetooth®-kapcsolat szükséges. Számos alkalmazás emellett az összefoglalók ([Összefoglalók, 31. oldal](#)) vagy a vezérlők ([Vezérlők, 38. oldal](#)) között is megtalálható.

Az óraszámlyapon nyomja meg a  lehetőséget és húzza ujját felfelé az alkalmazások között való görgetéshez.



Név	További információ
Riasztások	Válassza ki a riasztás beállításához.
Időzónák váltása	Megjeleníti a további időzónák pontos idejét.
Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való közvetítésének bekapcsolásához (<i>Pulzusadatok továbbítása, 57. oldal</i>).
Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
Órák	Válassza ki riasztás, időzítő, stopper, alternatív időzóna vagy visszaszámlálási esemény beállításához (<i>Órák, 86. oldal</i>).
Iránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Visszaszámlálások	A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja.
Connect IQ Store	Válassza ki a Connect IQ Store órán való használatához (<i>Connect IQ funkciók, 76. oldal</i>).
Garmin Share	Válassza ki adatok küldéséhez vagy fogadásához más Garmin eszközöknek vagy eszközökről (<i>Garmin Share, 73. oldal</i>).
Health Snapshot™	Ennek kiválasztásával többféle alapvető egészségügyi mutatót rögzíthet, mint például az átlagos pulzusszámát, a stressz szintjét és légzésszámát, miközben két percig mozdulatlanul marad. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról.
Előzmény	Válassza ki a tevékenységek rögzített előzményeinek, a rekordok és az összesítések megtekintéséhez (<i>Az előzmények használata, 51. oldal</i>).
Messenger	Válassza ki a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazástól kapott üzenetek megtekintéséhez és üzenetküldéshez (<i>A Garmin Messenger alkalmazás, 77. oldal</i>).
Holdfázis	Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist.
Zene	Ha kiválasztja, az óra segítségével vezérelheti a hanglejátszást (<i>Zenehallgatás, 83. oldal</i>).
Értesítések	Válassza ki telefonos értesítései megtekintéséhez (<i>Értesítések megtekintése, 71. oldal</i>).
Pulzoximéter	Válassza ki pulzoximetriás mérés elvégzéséhez (<i>Pulzoximéter, 57. oldal</i>).
Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
Stopper	Válassza ki a stopperóra használatához.
Napfelkelte és naplemente	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
Időzítők	Válassza ki az időzítő beállításához.
Pénztárca	Válassza ki Garmin Pay™ pénztárcájának megnyitásához (<i>Garmin Pay, 23. oldal</i>).
Számlap	Válassza ki az óraszámplap testreszabásához.
Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.
Edzések	Válassza ki az elmentett edzéseinek megtekintéséhez (<i>Edzések, 24. oldal</i>).

Garmin Pay

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

A Garmin Pay pénztárca beállítása



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

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

Fizetés az óra használatával

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

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

- 1 Tartsa nyomva a  lehetőséget.
- 2 Válassza a  ikont.
- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

MEGJEGYZÉS: amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect alkalmazásban.

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.




- 4 Ha több kártyát adott hozzá Garmin Pay pénztárcájához, egy másik kártyára történő váltáshoz válassza a gombot (opcionális).
- 5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

TIPP: a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

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


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

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

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

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● elemet.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.
Annak érdekében, hogy vivoactive 6 órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
 - A kártya törléséhez válassza a  lehetőséget.

A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót vivoactive 6 óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia ismét a kártyaadatokat.

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

vivoactive 6 órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

Health Snapshot

A Health Snapshot funkció rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. A Health Snapshot funkciót hozzáadhatja kedvenc alkalmazásainak listájához ([Tevékenységek és alkalmazások testreszabása, 24. oldal](#)).

Edzések

Az óra végigkalauzolja a több lépésből álló edzéseken, ami magában foglalja az egyes edzésszakaszok céljait, például a távolságot, időt, ismétlésszámot vagy egyéb mérőszámokat. Az óra számos előre feltöltött edzést tartalmaz több tevékenységhez, beleértve az erősítő- és kardió-edzéseket, futást és kerékpározást. A Garmin Connect alkalmazás segítségével további edzéseket/edzésterveket kereshet és hozhat létre, majd továbbíthatja azokat órájára.

Ha az óra Kerekesszékes üzemmódban van, az óra kerekesszékes hajtási tevékenységeket, kézikerékpározást és egyéb edzéseket tartalmaz ([Felhasználói profil, 78. oldal](#)).

Az órán: a tevékenységlistából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést ([Tevékenységek és alkalmazások testreszabása, 24. oldal](#)).

Megtekintheti az edzselőzményeket is.

Az alkalmazásban: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 44. oldal](#)).




Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása




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

Az alkalmazáslista testre szabása

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget és válasszon ki egy vagy több alkalmazást, melyet az alkalmazáslistához ad.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A listában szereplő alkalmazás helyének megváltoztatásához válassza ki az alkalmazást, görgesen fel vagy le az alkalmazás mozgatásához és nyomja meg a(z)  lehetőséget az új hely kiválasztásához.
 - Ha el szeretne távolítani egy alkalmazást a listáról, válassza ki az alkalmazást, és válassza az  gombot.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.



Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása


Kedvenc tevékenységeinek listáját használva gyorsan elérheti a leggyakrabban használt tevékenységeket.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
Ha már kiválasztotta a kedvenc tevékenységeit, azok a lista tetején jelennek meg.
- 3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A listában szereplő tevékenység helyének megváltoztatásához válassza ki a tevékenységet, görgessen fel vagy le a tevékenység mozgatásához és nyomja meg a(z)  lehetőséget új tartózkodási hely kiválasztásához.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza az  lehetőséget.
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon ki egy vagy több tevékenységet.

Kedvenc tevékenység kitűzése a listára



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

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** > **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Görgessen egy kedvenc tevékenységhez (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 25. oldal*).
- 4 Válassza a  lehetőséget a kedvenc tevékenysége mellett.



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

Az adatképernyők testreszabása

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


- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 6 Görgessen le ahhoz az adatképernyőhöz, amit személyre szeretne szabni.
- 7 Válassza a  ikont.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatképernyőn lévő adatmezők számának beállításához.
 - Válassza az **Adatmezők** lehetőséget, majd válasszon ki egy mezőt a megjelenő adatok módosításához.
TIPP: az összes elérhető adatmező listáját lásd: [Adatmezők, 100. oldal](#). Nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz.
 - Az adatképernyő helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
 - Az adatképernyőt az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a widget-készletből.
- 9 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, hogy egy adatképernyőt adjon a készülékhez. Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

Egyéni tevékenység létrehozása

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

Tevékenységbéállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes előre feltöltött tevékenységek testreszabását az Ön igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatképernyőket, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenység típushoz érhető el az összes beállítás. Néhány tevékenység típusnak külön beállításlistája van.

Az óraszám lapon nyomja meg a(z)  lehetőséget, válassza a **Tevékenységek** lehetőséget és válassza ki a tevékenység beállítását.

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

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

Hangsúlyos szín: beállítja a tevékenység ikon kiemelésének színét.

Riasztások: itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat ([Tevékenységriasztások, 28. oldal](#)).

Audiokimenet: engedélyezi a csatlakoztatott hangeszközöket a hangalapú figyelmeztetésekhez.

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

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

Automatikus pihenés: automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot, ha Ön az uszodai úszási tevékenység közben abbahagyja a mozgást ([Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 9. oldal](#)).

Automatikus lesiklás: automatikusan észleli a síelési vagy vízisport-meneteket a beépített gyorsulásmérővel ([A síelési menetek megtekintése, 19. oldal](#)).

Automatikus görgetés: automatikusan végiggörget az összes tevékenységi adat-képernyőn, miközben a tevékenység időzítő fut.

Automatikus sorozat: automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat erősítő edzés-tevékenységek során.

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

Pulzus leadása: automatikusan továbbítja a pulzusadatokat, amikor megkezd a tevékenységet ([Pulzusadatok továbbítása, 57. oldal](#)).

Visszaszámlálás indítása: bekapcsol egy visszaszámláló időzítőt a medencés úszóintervallumokhoz.

Adatképernyők: testreszabja az adatképernyőket, és új adatképernyőket ad hozzá a tevékenységhez ([Az adatképernyők testreszabása, 26. oldal](#)).

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

Riasztások befejezése: a meditációs tevékenység vége előtt két vagy öt perccel figyelmeztetést állít be.

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

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

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

Körriasztás: beállítja a körökhöz megjelenítendő adatmezőket.

Kör gomb: engedélyezi a  gombot a tevékenységek közben megtett körök vagy pihenők rögzítéséhez.

Képernyőzár: tevékenység közben zárolja az érintőképernyőt és a gombokat, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását és az érintőképernyő elcsúsztatását.

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

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

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

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

Átnevezés: itt állíthatja be a tevékenység nevét.

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

Alapbeállítások visszaállítása: visszaállítja a tevékenység beállításait.

Futási teljesítmény: futási teljesítményadatokat rögzít és személyre szabja a beállításokat.

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

Műholdak: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert (*Műholdbeállítások, 30. oldal*).

Önértékelés: itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát (*Tevékenységek értékelése, 5. oldal*).

Csapásérzékelés: automatikusan felismeri az úszásnemet az uszodai úszás esetén.

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

Egység: beállítja a tevékenység mértékegységét.

Rezgő figyelmeztetések: belégzésre vagy kilégzésre figyelmezteti Önt légzésgyakorlatok során.

Tevékenységrisztások

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


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

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

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

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Tartomány	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Magasság	Tartomány	Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit.
Pulzusszám	Tartomány	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: A pulzustartományok ismertetése, 79. oldal és Pulzustartomány-számítások, 81. oldal .
Tempó	Tartomány	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Közelség	Esemény	Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Sebesség	Tartomány	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Tartomány	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Pályaidőzítő	Ismétlődő	Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot.


Riasztás beállítása

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

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

Műholdbeállítások

Az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszerek testreszabásához módosíthatja a műholdas beállításokat. A műholdrendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/aboutGPS weboldalra.

Az óraszámpon nyomja meg a  gombot, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget.

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

Kikapcsolás: a műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

Alapértelmezett használata: engedélyezi az óra számára, hogy a műholdaknál alkalmazható, alapértelmezett tevékenységi fókuszmodd használatát (*A **Tevékenységfókusz üzemmód testreszabása**, 78. oldal*).

Csak GPS: engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

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

Megjelenés



Az összefoglaló-készletben és a vezérlőmenüben testre szabhatja a számlap és a gyors hozzáférést biztosító funkciók megjelenését.

Számlapbeállítások

Az elrendezés, a színek és további adatok kiválasztásával személyre szabhatja a számlap megjelenését. A Connect IQ áruházból egyedi számlapokat is letölthet.

Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ számlapot (*Connect IQ funkciók letöltése, 76. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja le a  gombot.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Görgessen felfelé az óraszámplapok előnézetének megtekintéséhez.
- 4 Egyedi digitális vagy analóg számlap létrehozásához válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Görgessen a számlaphoz, nyomja meg a(z)  lehetőséget, majd válassza a **Szerkesztés** elemet.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden számlaphoz érhető el az összes lehetőség.

- A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
- A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
- A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

Összefoglalók

Az órán gyors információkat biztosító, előre betöltött összefoglalók találhatók (*Összefoglalók megtekintése, 33. oldal*). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Az összefoglalóhoz manuálisan is hozzáadhatja őket (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 34. oldal*).

Név	Leírás
Időzónák váltása	Megjeleníti a további időzónák pontos idejét.
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (<i>Body Battery, 34. oldal</i>).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Kihívások	Megjeleníti, hogy hányadik helyet foglalja el jelenleg a ranglistán, amennyiben egy Garmin Connect kihívásban vesz részt.
Iránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Visszaszámlálások	A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja.
Garmin Edző	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is.
Health Snapshot	Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit (<i>Health Snapshot, 24. oldal</i>).
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Előzmények	Megjeleníti tevékenységelőzményeit és egy grafikont a rögzített tevékenységekről (<i>Az előzmények használata, 51. oldal</i>).
HRV állapota	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (<i>Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 35. oldal</i>).
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
Legutóbbi tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó golf Utolsó út Utolsó futás Utolsó súlyzózás Utolsó úszás Utolsó hajtás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
Lámpák	Kerékpárlámpa-vezérlési lehetőséget biztosít az vivoactive 6 eszközzel párosított Varia lámpa esetén.
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger alkalmazásban lévő beszélgetéseket, és használatával válaszolhat az üzenetekre az óráról (<i>A Garmin Messenger alkalmazás, 77. oldal</i>).
Holdfázis	A GPS pozíció alapján megjeleníti a holdkelte és holdlemete időpontját, valamint a holdfázist.

Név	Leírás
Zene	Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon vagy az óra zenelejátszójához.
Szundikálások	Megjeleníti a teljes sziesztaidőt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a sziesztaidőzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez.
Értesítések	Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, a telefon értesítési beállításában (<i>Telefonos értesítések engedélyezése, 70. oldal</i>) megjelölt eseményekre.
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, amelyek segíthetnek az edzési tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében.
Elsődleges verseny	Megjeleníti az elsődleges versenyként megjelölt verseny eseményét a Garmin Connect naptárban.
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (<i>A véroxigénszint-mérő leolvasása, 58. oldal</i>). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Hajtás	Kerekesszékes üzemmódban nyomon követi a kerekesszék napi hajtási számát, a hajtási célt és az előző napok adatait (<i>Kerekesszékes üzemmód, 79. oldal</i>).
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyek eseményeit.
Regenerálódás	Megjeleníti a regenerálódási idejét. A maximális idő négy nap.
Légzés	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan.
Alvásedző	Az alvásigényre vonatkozó ajánlásokat tartalmaz az alvási és tevékenységi előzmények, a HRV-állapot és a szieszták alapján.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre (<i>A stressz-szint összefoglaló használata, 36. oldal</i>).
Napkelte és napnyugta	Megjeleníti a napkelte, napnyugta és a szürkület idejét.
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Női egészség	Megjeleníti az aktuális ciklust vagy a terhesség nyomon követési állapotát. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását.

Összefoglalók megtekintése

- Csúsztassa jobbra az ujját a számlapon.
Az óra végigléptet az összefoglaló-készleten.
- Válasszon ki egy összefoglalót, ha meg szeretné tekinteni a további adatokat.
- Tartsa lenyomva a START gombot, ha további lehetőségeket és funkciókat szeretne megtekinteni egy összefoglalónál.

Az összefoglaló-készlet testre szabása

- 1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
Az óra végigléptet az összefoglaló-készleten.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy összefoglalót.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha egy összefoglalót szeretne eltávolítani a készletből, válassza az **X** ikont.
 - Egy összefoglaló készletben elfoglalt helyének módosításához válassza ki az összefoglalót,
- 5 Szükség esetén válassza a **+** ikont, ha szeretne összefoglalókat hozzáadni a készlethez.

Body Battery

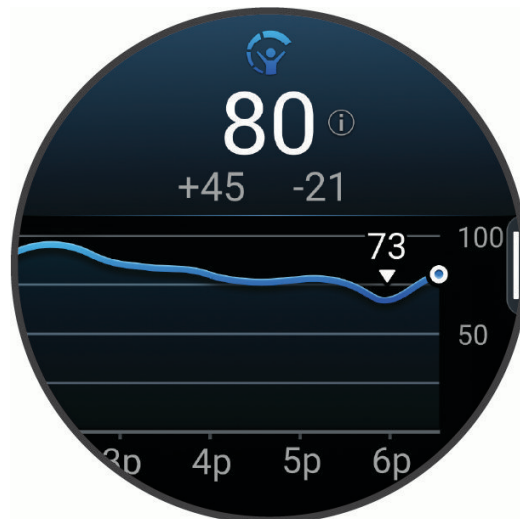
Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony,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

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 34. oldal*).

A Body Battery összefoglaló megtekintése

A Body Battery összefoglaló a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

- 1 Csúsztassa ujját felfelé a Body Battery összefoglalójának megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 34. oldal*).
- 2 Válassza ki az összefoglalót a legutolsó Body Battery adatokat szemléltető grafikon megjelenítéséhez.



- 3 Húzza az ujját felfelé, hogy megtekintsen egy kombinált grafikon a Body Battery és a stressz szintjéről.
- 4 Húzza az ujját felfelé a Body Battery-szintet befolyásoló tényezők listájának megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: további részletek megtekintéséhez válassza ki az egyes tényezőket.




Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

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

Szívfrekvencia-variabilitás állapota

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



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

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

A stressz-szint összefoglaló használata

A stressz-szint összefoglaló megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint a stressz-szintjét szemléltető grafikont. Ha szükséges, végigkalauzolja egy légzőgyakorlaton, amely segít ellazulni

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben görgessen a stressz-szint összefoglalójának megtekintéséhez.
TIPP: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a stressz-szintjét, a stressz-szintet jelző szám helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra ellenőrizheti a stressz-szintjét.
- 2 Érintse meg az összefoglalót az elmúlt négy óra stressz-szintjéről készített grafikon megtekintéséhez.
A nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik. A stresszes időszakokat sárga színű oszlopok jelzik. Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.
- 3 Görgessen felfelé vagy lefelé a stresszpontok részleteinek valamint az elmúlt hét nap átlagos stresszpontjának megtekintéséhez.
- 4 Egy légzőgyakorlat megkezdéséhez húzza balra az ujját, és válassza ki a ✓ ikont.

Női egészség

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 36. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

- Menstruációs ciklus nyomon követése és részletek
- Fizikai és lelki tünetek
- Havi vérzés és termékenység előrejelzése
- Egészségügyi és táplálkozási információk

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával összefoglalókat adhat hozzá és távolíthat el.

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy az vívoactive 6 órájáról naplózhasssa a menstruációs ciklusa adatait, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése áttekintő megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza a + ikont.
- 4 Ha a mai nap menstruációs nap, válassza a **Menzesz napja** > ✓ ikont.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A vérzés erősségének osztályozásához (gyengétől az erősig) válassza a **Erősség** lehetőséget.
 - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a **Tünetek** lehetőséget.
 - A hangulat naplózásához válassza a **Hangulat** lehetőséget.
 - A folyás naplózásához válassza a **Váladék** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a **Peteérés napja** lehetőséget.
 - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a **Szexuális tevékenység** lehetőséget.
 - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a **Libidó** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot menstruációs napként szeretné megadni, válassza a **Menzesz napja** lehetőséget.

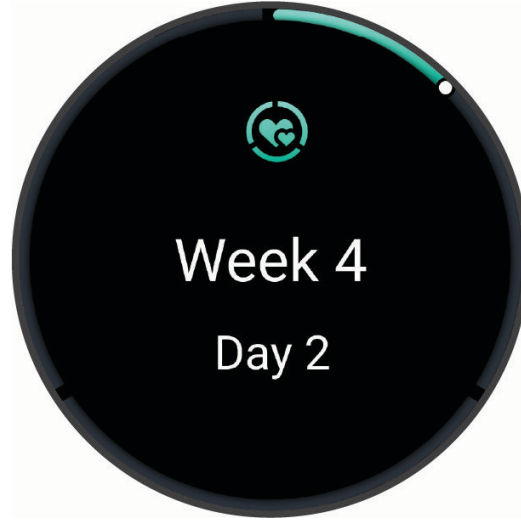
Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását ([A terhességi adatok naplózása, 37. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítani a terhesség nyomon követését a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

1 Lapozzon a női egészség nyomon követése áttekintő megtekintéséhez.



2 Érintse meg az érintőképernyőt.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
- Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
- Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.

4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az időjárási összefoglaló testreszabása

1 Csúsztassa az ujját felfelé az időjárási összefoglaló megtekintéséhez.

2 Válassza ki az összefoglalót a tartózkodási helyének megfelelő aktuális időjárás megtekintéséhez.

3 Húzza az ujját balra.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az időjárási információk aktuális GPS-helyzetéhez való frissítéséhez válassza az **Időjárásra vonatkozó lehetőségek > Jelenlegi hely frissítése** lehetőséget.

TIPP: várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése, 98. oldal*).

- A hőmérséklet mértékegységeinek változtatásához válassza az **Időjárásra vonatkozó lehetőségek > Hőmérséklet** lehetőséget és válassza ki a mértékegységet.

Változó időzónák hozzáadása

A nap aktuális idejét további időzónákban is megjelenítheti az alternatív időzóna widgeten.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie az időzónák váltása összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 34. oldal*).

1 Csúsztassa az ujját felfelé az időzónák váltása összefoglaló megtekintéséhez.

2 Válassza ki az összefoglalót az időzóna hozzáadásához.

3 Válassza a **Időzóna hozzáadása** lehetőséget.

4 Válassza ki a kívánt régiót.

5 Nyomja meg a  gombot.

6 Válasszon egy időzónát!

7 Válassza ki a  ikont.

A Varia kamera vezérlőinek használata

ÉRTESÍTÉS




Egyes joghatóságok tilthatják vagy szabályozhatják videó, hang vagy fénykép rögzítését, illetve megkövetelhetik, hogy a felvételen szereplő minden fél tisztában legyen a felvétel tényével, és járuljon hozzá a felvételhez. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, előírást és minden egyéb korlátozást azokban az országokban, ahol a készüléket használni kívánja.

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal](#)).

1 Adja hozzá az **Lámpák** összefoglalóját az órához ([Összefoglalók, 31. oldal](#)).


Amikor az óra érzékeli a(z) Varia kamerát, az összefoglaló címe KAMERA VEZÉRLÉS változik.

2 Az **Lámpák** összefoglalóból válasszon egy opciót:

- A felvételi mód módosításához válassza a  lehetőséget.
- Fénykép készítéséhez válassza a  ikont.
- Videóklip mentéséhez válassza a  ikont.







Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 40. oldal](#)).

From any screen, hold .






Ikon	Név	Leírás
	Repülő üzemmód	Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését vagy letiltását az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez (Segítségkérés, 85. oldal).
	Energiaikarékos	Válassza ki az energiaikarékos funkció be- vagy kikapcsolásához (Vezérlők, 38. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához a (Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal) lehetőséget.
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (Pulzusadatok továbbítása, 57. oldal).
	Iránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk.
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik a vivoactive 6 óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz. Válassza ki, hogy GPS segítségével megkeresse elvesztett telefonját (GPS-tevékenység során elvesztett telefon megkeresése, 72. oldal).
	Elemlámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolásához, hogy az órát zseblámpaként tudja használni.
	Garmin Share	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (Garmin Share, 73. oldal).
	Képernyő lezárása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Messenger	Válassza a Messenger alkalmazás megnyitásához (A Messenger funkció használata, 77. oldal).
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálókon történetek és egyéb, a telefon értesítési beállításában megjelölt események megtekintéséhez (Telefonos értesítések engedélyezése, 70. oldal).
	Telefonos csatlakozás	Válassza ki Bluetooth a technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás engedélyezéséhez vagy letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
		Válassza ki a képernyő vörös árnyalatokra történő átkapcsolásához, hogy gyenge fényviszonyok között is használni tudja az órát.
	Hely mentése	Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód be- vagy kikapcsolásához, sziesztaidőzítő beállításához, és kövesse nyomon manuálisan sziesztaidőzítőit.
	Stopper	A stopper elindításához nyomja meg a gombot.

Ikon	Név	Leírás
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.
	Idő szinkronizálása	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Időzítő	Select to set a countdown timer.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (<i>Garmin Pay, 23. oldal</i>).
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.
	Wi-Fi	Válassza ki a(z) Wi-Fi® kommunikáció bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.



A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuálisan ott szereplő parancsikonokat, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*Vezérlők, 38. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Húzza az ujját lefelé.
- 3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy parancsikont:
 - A parancsikon vezérlőmenüben belüli helyének megváltoztatásához húzza a parancsikont a kívánt helyre a képernyőn és válassza a  lehetőséget.
 - A parancsikon vezérlőmenüből történő eltávolításához válassza az  ikont.
- 5 Szükség esetén válassza az **Hozzáadás** lehetőséget, ha további parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.


Ne zavarjanak üzemmód használata

A Ne zavarjanak üzemmód használatával kikapcsolhatja a rezgést, illetve a riasztások és az értesítések kijelzését (*Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal*). Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

- A Ne zavarjanak üzemmód manuális be- vagy kikapcsolásához tartsa lenyomva az  ikont, és válassza a  ikont.
- Ha azt szeretné, hogy a Ne zavarjanak üzemmód automatikusan bekapcsoljon az alvással töltött órák idejére, nyissa meg az eszközbeállításokat a Garmin Connect alkalmazásban, és válassza ki az **Értesítések és riasztások > Intelligens értesítések > Alvás közben** lehetőséget.

Parancsikon beállítása

Beállíthat parancsikont kedvenc alkalmazásához, összefoglalójához vagy vezérlőjéhez, mint például Garmin Pay pénztárcájához vagy a zenevezérlőkhöz.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Rendszer > Parancsikon** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy gombkombinációt a személyre szabáshoz.

Edzés

Tevékenységkövetés

A tevékenységkövetés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek és az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák is beleszámítanak.

A nap során megtett lépések száma a lépések összefoglalójában érhető el. Az eszköz rendszeres időközönként frissíti a lépésszámot.

Ha a kerekesszékes üzemmód engedélyezve van, az óra különböző mérőszámokat rögzít, például a lépések helyett kerekesszékes hajtásokat (*Kerekesszékes üzemmód, 79. oldal*).

A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Cél automatikus beállítása

Az óra a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az óra megjeleníti a napi cél **1** elérése irányában tett előrehaladást.



Ha a kerekesszékes üzemmód engedélyezve van, az óra a hajtásokat követi nyomon, és azok alapján állítja be a napi célt (*Kerekesszékes üzemmód, 79. oldal*).

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, Garmin Connect-fiókjában beállíthat személyes célokat.


Mozgásriasztás

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után egy üzenet jelenik meg. A mozgási figyelmeztetéseket oly módon szabhatja személyre, hogy gyaloglással vagy egyéb mozgással figyelmen kívül legyenek hagyva.

A mozgásriasztás bekapcsolása

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Mozgásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.

Mozgásriasztások testreszabása

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Mozgásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Riasztástípus** lehetőséget a lépések vagy más típusú mozgások alapján történő riasztás beállításához.
 - Válassza a **Mozgások** lehetőséget, hogy a riasztás törléséhez engedélyezze az ülő mozdulatokat vagy a szabad mozgást.
 - Válassza a **Mozgás időtartama** lehetőséget a riasztás 30, 45 vagy 60 másodperc utáni törlésének beállításához.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvasedző az alvás- és a tevékenységi előzményei, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat (*Összefoglalók, 31. oldal*). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata, 40. oldal*).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect-fiókjába (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal*).
Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.
Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a vivoactive 6 óráján (*Összefoglalók, 31. oldal*).

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

vivoactive 6 órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

Move IQ

Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban.

A Move IQ funkció automatikusan elindíthat egy időzített gyaloglási és futási tevékenységet az Garmin Connect alkalmazásban vagy az óra tevékenységbeállításában megadott időközszöbök segítségével. Ezek a tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységlistához.

Az önértékelés engedélyezése

Tevékenység mentésekor értékelheti a saját erőfeszítéseit és azt, hogy hogyan érezte magát a tevékenység közben. Önértékelési adatait a Garmin Connect-fiókjában tekintheti meg.

1 Nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

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

3 Válassza a  > **Beállítások** > **Önértékelés** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha csak edzés után szeretne önértékelést végezni, válassza ki a **Csak edzések** lehetőséget.
- Ha minden tevékenység után szeretne önértékelést végezni, válassza a **Mindig** lehetőséget.

Edzések

Az óra végigkalauzolja a több lépésből álló edzéseken, ami magában foglalja az egyes edzésszakaszok céljait, például a távolságot, időt, ismétlésszámot vagy egyéb mérőszámokat. Az óra számos előre feltöltött edzést tartalmaz több tevékenységhez, beleértve az erősítő- és kardió-edzéseket, futást és kerékpározást. A Garmin Connect alkalmazás segítségével további edzéseket/edzésterveket kereshet és hozhat létre, majd továbbíthatja azokat órájára.

Ha az óra Kerekesszékes üzemmódban van, az óra kerekesszékes hajtási tevékenységeket, kézikerékpározást és egyéb edzéseket tartalmaz ([Felhasználói profil, 78. oldal](#)).

Az órán: a tevékenységlistából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést ([Tevékenységek és alkalmazások testreszabása, 24. oldal](#)).

Megtekintheti az edzselőzményeket is.


Az alkalmazásban: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 44. oldal](#)).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

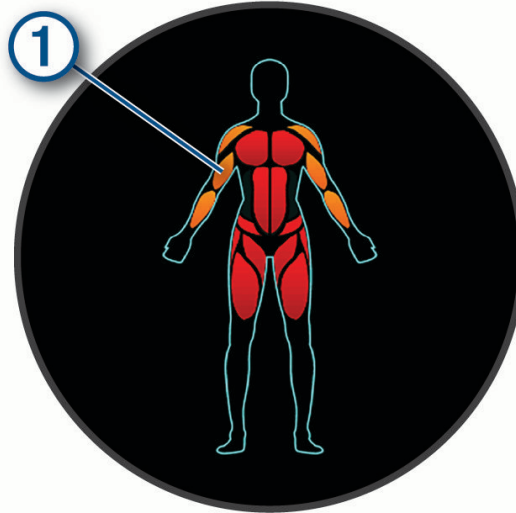
Az edzés megkezdése


Az óra végigkalauzolja az edzések szakaszain.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza az **Tréning > Gyors edzésEdzések** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy edzést.

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

TIPP: ha rendelkezésre áll, koppintson az izomtérképre  a célzott izomcsoportok megtekintéséhez.




- 6 Csúsztassa felfelé az ujját az edzésszakaszok megtekintéséhez (opcionális).
- 7 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az edzés megkezdése után az óra megjeleníti az edzés egyes szakaszait, a szakaszokkal kapcsolatos megjegyzéseket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat.

Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 74. oldal](#)).

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

Az edzéstervek Garmin Connect használata

Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzéstervet, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 74. oldal](#)), és párosítania kell a vivoactive 6 órát egy kompatibilis telefonnal.

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

Adaptive Training Plan edzéstervek

Garmin Connect-fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edzési összefoglaló hozzáadódik a vivoactive 6 óra összefoglaló-készletéhez.



Mai edzés megkezdése:

Miután átküldött egy edzéstervet órájára, a Garmin edző összefoglaló megjelenik az összefoglaló-készletben.

- 1 Húzza el az ujját a számlapon a Garmin edző összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az összefoglalót.
Ha van ehhez a tevékenységhez beütemezett edzés erre a napra, az óra megjeleníti az edzés nevét, és figyelmezteti a megkezdésére.
- 3 Válasszon egy edzést.
- 4 Az edzés lépéseinek megtekintéséhez válassza a **Nézet** lehetőséget, majd lapozzon jobbra, ha befejezte a lépések megtekintését (opcionális).
- 5 Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Beütemezett edzések megtekintése

Megtekintheti a tréningnaptárába beütemezett edzéseket, és elkezdhet egy edzést.

- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza ki a **Tréningnaptár** lehetőséget.
Megjelennek a beütemezett edzések, dátum szerint rendezve.
- 5 Válasszon egy edzést.
- 6 Görgessen az edzés lépéseinek megtekintéséhez.
- 7 Nyomja meg az  ikont az edzés elindításához.







Intervallum edzések

Az intervallumedzések lehetnek nyitottak vagy strukturáltak. A strukturált ismétlések távolságon vagy időn alapulhatnak. A készülék elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

TIPP: minden intervallumedzés egy nyitott végű levezetést tartalmaz.


Intervallumedzés elkezdése

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




- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé.
- 4 Válassza a **Tréning > Gyors edzés > Időközök** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az intervallumok és pihenőidők jelöléséhez válassza ki a **Tetszőleges ismétlés** lehetőséget a  gomb megnyomásával.
 - Válassza a **Strukturált ismétlések, Edzés indítása** lehetőséget, ha távolság vagy idő alapján szeretné az intervallumedzést használni.
- 6 Ha szeretné, válassza az  ikont edzés előtti bemelegítés hozzáadásához.
- 7 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 Ha az intervallum edzés bemelegítést is tartalmaz, nyomja meg a  gombot az első intervallum megkezdéséhez.
- 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 10 A  megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átléphet a következő intervallumra vagy pihenőidőre (opcionális).

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

Intervallumedzés testreszabása

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

Intervallumedzés leállítása

- A  gomb kiválasztásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre.
- Miután minden intervallum és pihenőidő befejeződött, válassza a  lehetőséget az intervallumedzés befejezéséhez és a levezetéshez használható időzítőre való áttéréshez.
- A tevékenységidőzítő leállításához bármikor válassza a  lehetőséget. Folytathatja az időmérést, vagy befejezheti az intervallumedzést.

Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeseeményt ad hozzá Garmin Connect naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával ([Összefoglalók, 31. oldal](#)). Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. A karóra mutatja, hogy mennyi idő van hátra az eseményig, célidőig vagy a becsült befejezési időig (csak futóesemények esetén), valamint az időjárési információkat is mutat.




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

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

Attól függően, hogy rendelkezésre állnak-e az esemény pályájának adatai, megtekintheti a magassági adatokat, a pálya térképét, és PacePro™ tervet adhat hozzá ([PacePro tréning, 47. oldal](#)).

Edzés versenyeseeményre

Órája napi edzéseket tud javasolni a futási vagy kerékpározási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei ([A VO2 Max. becsült értékekről, 103. oldal](#)).

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

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


PacePro tréning

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

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




PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból

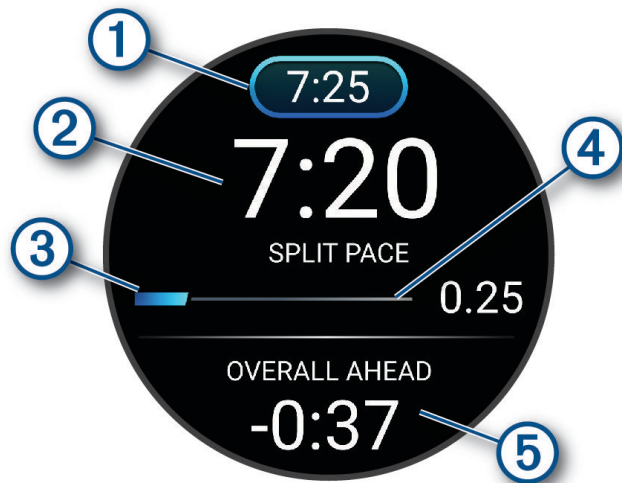
Ahhoz, hogy letölthessen egy PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 74. oldal).

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


Egy PacePro terv indítása

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

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza az **Tréning > PacePro tervek** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy tervet.
- 6 Nyomja meg az  lehetőséget.
- TIPP:** a PacePro terv elfogadása előtt megtekintheti a részidőket, a magassági diagramot és a térképet.
- 7 A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
- 8 Ha szükséges, válassza a elemet a pályán való navigálás engedélyezéséhez.
- 9 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.






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

TIPP: tartsa nyomva az  lehetőséget, és válassza a **PacePro leállítás** > lehetőséget a(z) PacePro terv leállításához. A tevékenységidőzítő tovább fut.

Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített vagy letöltött tevékenységgel versenyezni.

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

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza a **Tréning > Versenyezzen saját magával** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
 - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect-fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.
Megjelenik a becsült befejezési időt jelző képernyő.
- 7 Nyomja meg a  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 A tevékenység befejeztével nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Regenerálódási idő



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

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

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

Regenerálódási idő megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása, 79. oldal](#)), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása, 80. oldal](#)).

- 1 Kezdje el a futási tevékenységet.
- 2 A futás befejeztével válassza a **Mentés** lehetőséget.
Megjelenik a regenerálódási idő. A maximális idő 4 nap.
MEGJEGYZÉS: a számlapon az  vagy gomb megnyomásával megtekintheti az edzésállapot-összefoglalót, majd a  gomb megnyomásával végiggörgetheti a mérőszámokat a regenerálódási idő megtekintéséhez.

Regenerálódási pulzusszám

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

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

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

naplók





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

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

Az előzmények használata

Az előzmények mentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összesítéseket tartalmaznak.



Az órán az előzmények összefoglaló gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz ([Összefoglalók](#), 31. oldal).

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
Megjelenik a legutóbbi tevékenységeinek oszlopdiagramja.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az oszlopdiagram időintervallumának módosításához nyomja meg a  gombot, és válassza a **Grafikonopciók** lehetőséget.
 - A sportágankénti személyes rekordjainak megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget ([Személyes rekordok](#), 51. oldal).
 - A heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, és válassza az **Összesítések** ([Adatok összesítésének megtekintése](#), 52. oldal) lehetőséget.
 - A tevékenységelőzmények megtekintéséhez nyomja meg a gombot, és válasszon ki egy tevékenységet.

Személyes rekordok




Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a néhány tipikus versenytávon elért legjobb idő, a főbb mozgások legnagyobb erőfeszítéssel járó tevékenységeihez tartozó súlyok, valamint a leghosszabb futás, kerékpározás vagy úszás. Kerekesszéssel végzett tevékenységek esetén a személyes rekordok közé tartozik a hajtás, a kézikerékpározás és a célsorozatok.

A személyes rekordjainak megtekintése

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





Személyes rekord visszaállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

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



MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése


- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
 - 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
 - 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget.
 - 4 Válasszon ki egy sportágot.
 - 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy rekord törléséhez válassza ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése** >  elemet.
 - A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése** >  elemet.
- MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

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

Értesítések és riasztások beállításai

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

Intelligens értesítések: testreszabja az óráján megjelenő intelligens értesítéseket ([Telefonos értesítések engedélyezése, 70. oldal](#)).


Egészség és jólét: testreszabja az óráján megjelenő egészségügyi és wellness-riasztásokat ([Egészség- és wellnessriasztások, 52. oldal](#)).

Reggeli jelentés: megjeleníti a reggeli jelentést és testreszabja a jelentésben szereplő adatokat ([A reggeli jelentés testreszabása, 54. oldal](#)).

Rendszerfigyelmeztetések: idő beállítása ([Időriasztások beállítása, 54. oldal](#)), barométer, vagy telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások ([Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása, 54. oldal](#)).

Értesítési központ: az értesítési központ engedélyezése az új értesítések megtekintéséhez ([Értesítések megtekintése, 71. oldal](#)).

Egészség- és wellnessriasztások

Az óraszámoldalon tartsa nyomva a  lehetőséget és válassza a **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** lehetőséget.

Napi összesítés: megjeleníti a Body Battery napi összesítést néhány órával az alvási időszak kezdete előtt. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét ([Body Battery, 34. oldal](#)).

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

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

Rendellenes pulzusszámriasztások: értesítést jelenít meg, amikor a pulzusa a célérték fölé emelkedik vagy alá csökken ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 53. oldal](#)).

Mozgásriasztás: emlékeztet a folyamatos mozgásra.


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

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

⚠ VIGYÁZAT!

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

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Rendellenes pulzusszámriasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

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


Mozgásriasztás

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után egy üzenet jelenik meg. A mozgási figyelmeztetéseket oly módon szabhatja személyre, hogy gyaloglással vagy egyéb mozgással figyelmen kívül legyenek hagyva.

A mozgásriasztás bekapcsolása

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Mozgásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.

Mozgásriasztások testreszabása


- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Mozgásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Riasztástípus** lehetőséget a lépések vagy más típusú mozgások alapján történő riasztás beállításához.
 - Válassza a **Mozgások** lehetőséget, hogy a riasztás törléséhez engedélyezze az ülő mozdulatokat vagy a szabad mozgást.
 - Válassza a **Mozgás időtartama** lehetőséget a riasztás 30, 45 vagy 60 másodperc utáni törlésének beállításához.

Reggeli jelentés


Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Nyomja meg a [\(A reggeli jelentés testreszabása, 54. oldal\)](#) gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárási, az alvási adatokat, az éjszakai pulzusszámváltozás állapotát és még számos más információt tartalmaz (Customizing Your Morning Report).

A reggeli jelentés testreszabása

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

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értésítések és riasztások > Jelentésbeállítások > Reggeli jelentés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
 - A reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget.
 - Egyéni üzenetek írásához és a saját reggeli jelentésébe való beillesztéséhez válassza a **Napi üzenetek személyreszabása > Üzenetek szerkesztése** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Téma kiválasztása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki a témát.
A téma a reggeli jelentés háttereként jelenik meg.

Időriasztások beállítása

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

Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása

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

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Beállítások > Értésítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Telefon**.

Rezgés beállításai

Nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Beállítások > Regzés** lehetőséget.

Rendszer: az óra rezgését be- vagy kikapcsolja.

Rezgő riasztás: az óra rezgését állítja be a figyelmeztetésekhez.

Gombnyomás: a riasztásokhoz és gombok megnyomásához állít be rezgést.

Kijelző és fényerő beállításai

Az órszámlapon nyomja meg a(z)  lehetőséget és válassza ki a **Beállítások > Kijelző & Fényerő** lehetőséget.

Fényerő: beállítja a képernyő fényerejét.

Mindig aktív képernyő: beállítja, hogy az óra számlapján levő adatok láthatóak maradjanak, és tompítja az óra fényerejét és háttérvilágítását. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről, 93. oldal*).

Felirat méret: beállítja a képernyő szövegének méretét.

: a képernyő színeinek vörössé, zöldessé vagy narancssárgássá teszi, hogy gyenge fényviszonyok mellett is használhassa az órát, így az óra éjszaka is leolvasható.

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

Időkorlát: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

Egészség és wellness beállítások

Az órszámlapon nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Egészség és jólét** lehetőséget.

Csuklón mért pulzus: a csuklón viselhető szívritmusmonitor beállításának testreszabása (*Csuklón viselhető pulzuszám beállításai, 57. oldal*).

Pulzoximéter: a pulzoximéter mód beállítása (*A pulzoximéter módjának beállítása, 59. oldal*).

Move IQ: Move IQ Események engedélyezése. Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban. A több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközével időzített tevékenységet.

Csuklón mért pulzus

Órája csuklón viselhető pulzuszám-mérővel rendelkezik, a pulzusadatokat pedig a pulzuszám-összefoglalóban tekintheti meg (*Összefoglalók megtekintése, 33. oldal*).

Az óra a mellkason viselhető pulzuszám-mérőkkel is kompatibilis. Ha egy tevékenység megkezdésekor csuklóalapú és mellkasi pulzusadatokat is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

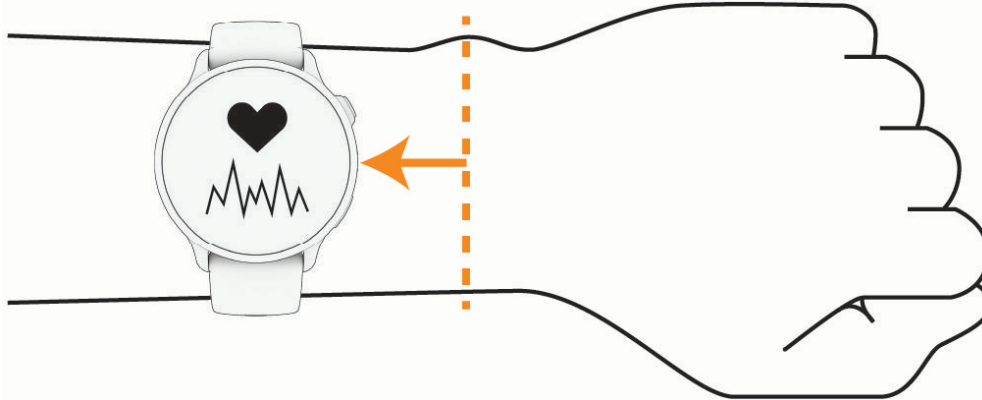
Az óra viselése

⚠ VIGYÁZAT!

Az óra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőriük vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján. További információkért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) weboldalra.

- Viselje az órát a csuklósont fölött.

MEGJEGYZÉS: az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanoknak kell lennie.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklól alapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 56. oldal című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 59. oldal című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) weboldalra.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére


Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklósont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt várja meg, amíg a ♥ ikon folyamatosan világít.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Csuklón viselhető pulzsmérő beállításai

Az óraszámoldalon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza a **Beállítások > Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus** lehetőséget.

Állapot: a csuklón viselhető szívritmusmonitor engedélyezése Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzsmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzsmérőt párosít.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzsmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol. A véroxigénszint-mérő összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést.

Forrásváltás: a szívritmusmonitor viselése esetén kiválaszthatja a legjobb forrást a pulzusszám meghatározásához. További részletekért látogasson el a garmin.com/dynamicsourceswitching/ weboldalra.




Pulzus leadása: pulzusadatainak továbbítása egy párosított eszközre (*Pulzusadatok továbbítása, 57. oldal*).

Pulzusadatok továbbítása

Pulzusadatait elküldheti az órájáról, majd megtekintheti a párosított készülékeken. A pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

TIPP: a tevékenységbeállítások testreszabásával lehetősége van a pulzusadatok automatikus továbbítására egy tevékenység megkezdésekor (*Tevékenységbéállítások, 27. oldal*). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® kerékpár-számítógépre.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Tartsa nyomva a  lehetőséget, válassza a **Beállítások > Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus > Pulzus leadása** lehetőséget.
- Tartsa lenyomva a(z)  gombot a vezérlőmenü megnyitásához, és válassza ki a  lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 40. oldal*).

2 Nyomja meg a  gombot.

Az óra megkezd a pulzusadatok továbbítását.

3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

MEGJEGYZÉS: a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.

4 Nyomja meg a  gombot a pulzusadatok továbbításának felfüggesztéséhez.

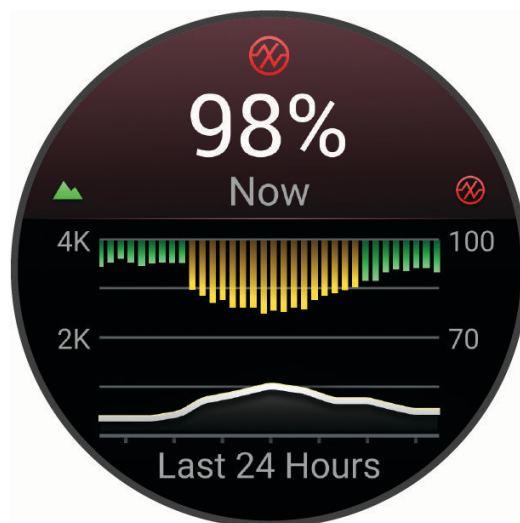
Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO2) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést (*A véroxigénszint-mérő leolvasása, 58. oldal*). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja (*A pulzoximéter módjának beállítása, 59. oldal*). Ha mozgás közben tekinti meg a pulzoximéter-összefoglalót, a karóra elemzi az oxigénszaturációt és a tengerszint feletti magasságot. A magassági profil jelzi, hogyan változnak a pulzoximetriás értékek a tengerszint feletti magassághoz képest.

Az órán a pulzoximéter által mért érték oxigénszaturációs százalékként és színnel jelölve jelenik meg a grafikonon. Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter által mért adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.



①	A magassági skála.
②	Az elmúlt 24 óra átlagos oxigénszaturációs értékeinek grafikonja.
③	A legutóbbi oxigénszaturációs érték.
④	Az oxigénszaturáció százalékos skálája.
⑤	Az elmúlt 24 órában mért magassági értékek grafikonja.

A véroxigénszint-mérő leolvasása

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést. A widget megjeleníti a legutóbbi véroxigén-szaturáció százalékos értékét, az elmúlt 24 óra átlagértékeit, valamint az elmúlt 24 óra tengerszint feletti magasságát.

MEGJEGYZÉS: a pulzoximéter widget első megtekintésekor az órának fognia kell a műholdas jeleket a tengerszint feletti magasság meghatározásához. Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.

1 Amíg ül vagy nem végez tevékenységet, húzza felfelé ujját az óra számlapján..

2 Görgessen a pulzoximéter összefoglalójához.

3 Válassza ki a pulzoximéter összefoglalóját.


Az óra elkezd beolvasni a pulzoximéter adatait.

4 Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.

MEGJEGYZÉS: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a véroxigénszintjét, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra megpróbálhatja a mérést. A legpontosabb eredmény érdekében tartsa az órát viselő kezét a szíve magasságában, míg az óra megméri a véroxigén-szaturációját.

5 Görgessen le a pulzoximéter-mérések utolsó hét napos grafikonjának megtekintéséhez.

A pulzoximéter módjának beállítása

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Beállítások > Egészség és jólét > Pulzoximéter.**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.
 - Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a szokatlan alvászpozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **Igény szerint** lehetőséget.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amilyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlon pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Cél automatikus beállítása

A készülék a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben a készülék kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást.

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, a Garmin Connect fiókban is beállíthat személyes lépéscélt.

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

vívoactive 6 órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvászó az alvás- és a tevékenységi előzményei, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat ([Összefoglalók, 31. oldal](#)). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 40. oldal](#)).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect-fiókjába ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal](#)).
Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.
Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a vivoactive 6 óráján ([Összefoglalók, 31. oldal](#)).


Navigáció

Az óráján rendelkezésre álló GPS navigációs funkciók használatával elmenthet helyeket, a kívánt helyekre navigálhat, sőt haza is találhat.

Helyek mentése


Hely mentése

Elmentheti az aktuális helyet, ha később vissza kíván navigálni oda.


- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: you may need to add this item to the controls menu ([A vezérlőmenü testreszabása, 40. oldal](#)).
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el ([Vezérlők, 38. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé, és válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget a hely adatainak megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

Hely törlése

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Select an activity that uses GPS, for example, **Futás**.
- 3 Scroll down, and select **Navigálás > Mentett helyek**.
- 4 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 5 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően kezelje helyadatai másokkal való megosztását. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg helyadatait, és hogy nyugodtan megoszthatja-e adatait az adott személyekkel.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az útvonallal kompatibilis Garmin készülék iPhone® készülékhez csatlakozik Bluetooth technológiával.

Megoszthatja a hely- és egyéb adatokat a Apple® Maps alkalmazásból kompatibilis Garmin készülékére.

1 A Apple Maps alkalmazásban válasszon egy helyet.

2 Válassza a  >  ikont.

3 Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a Garmin készüléket.

Értesítés jelenik meg a Garmin Connect alkalmazásban, amely azt jelzi, hogy a helyszín most már elérhető a készüléken (*GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről, 61. oldal*).

GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről

A Garmin Connect alkalmazással megoszthat egy helyszínt a Apple Maps alkalmazásból az órára, és az adott helyszínrre navigálhat (*Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból, 61. oldal*).

1 Amikor helyszínerősítést kap az órán, válassza a  ikont.

Az óra megjeleníti a helyszínadatokat.

TIPP: a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja.

2 Válassza az **Menj!** lehetőséget, és válasszon tevékenységet.


3 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigálás a megosztott helyszínrre tevékenység során

Ezt a funkciót GPS-t használó tevékenységekhez szánták. Ha a GPS ki van kapcsolva a tevékenységhez, később tekintheti meg a helyszínt.

TIPP: a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja.

Megosztott helyszíneket fogadhat az órán a GPS-tevékenységek során, és használhatja ezeket navigálási célként (*Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból, 61. oldal*).

1 Ha egy GPS-tevékenység alatt megjelenik egy megosztott helyszín értesítése, válassza a  elemet a megosztott helyszínrre való navigáláshoz.

2 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigáció a célhoz

A készülék segítségével elnavigálhat egy korábbi úticélhoz vagy követhet egy mentett útvonalat.

1 Nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

3 Görgessen le, és válassza a **Navigálás** gombot.

4 Válasszon ki egy beállítást.

- Válassza a **Korábbi tevékenységek** lehetőséget, válasszon egy tevékenységet és válassza a **Indulás** lehetőséget.

- Válassza a **Mentett helyek** lehetőséget, válasszon helyet és válassza az **Menj!** lehetőséget.


TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el (*Vezérlők, 38. oldal*).

5 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.



Navigálás vissza a kiinduláshoz

Mielőtt visszavigál a kiindulási helyhez, meg kell találnia a műholdakat, el kell indítania stoppert és meg kell kezdenie a tevékenységet.

A tevékenység során bármikor visszatérhet a kiindulási helyre. Például, ha új városban fut és nem biztos benne, hogy juthat vissza a kiindulás ponthoz vagy a szállodához, ezzel a funkcióval visszavigálhat a kiindulási helyre. Ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Select an activity that uses GPS, for example, **Futás**.
- 3 During your activity, swipe right.
- 4 Select **Navigálás > Vissza a kezdéshez**.
- 5 Select **TracBack** or **Egyenes vonal**.
The navigation screen appears.
- 6 Haladjon előre.
A nyíl a kezdőpont felé mutat.
TIPP: a pontosabb navigáció érdekében tartsa a karórát abba az irányba, amerre navigál.

Navigáció leállítása

- A navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához bármely adatképernyőn húzza ujját jobbra és válassza ki az első lehetőséget, nyomja meg a(z)  lehetőséget és válassza ki a **Navigációt leállít** vagy **Pálya leállítása** lehetőséget.
A tevékenységidőzítő tovább rögzít.
- A navigáció befejezéséhez és a tevékenység elmentéséhez nyomja meg a(z)  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Útvonalak

FIGYELMEZTETÉS!

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságával, pontosságával, megbízhatóságával, teljességével vagy aktualitásával kapcsolatban. Ön saját felelősségére használja a harmadik felek által létrehozott útvonalakat.

Garmin Connect fiókjából útvonalakat küldhet eszközére. Az eszközre történő mentés után eszközén követheti az útvonalat.

Egy elmentett útvonalat követhet egyszerűen csak azért is, mert az egy jó útszakasz. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez.

Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet. Ha például az eredeti pályát 30 perc alatt lefutották, akkor Ön egy Virtual Partner® ellen versenyezve megpróbálhatja kevesebb mint 30 perc alatt lefutni a pályát.


Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban

Hogy létrehozhatson egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 74. oldal](#)).




- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés > Útvonalak > Útvonal létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válasszon pályatípust.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a pályát elküldheti a készülékére ([Pálya küldése a készülékére, 63. oldal](#)).

Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 62. oldal*).



- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Útvonalak** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy pályát.
- 4 Válassza ki az  ikont.
- 5 Válasszon ki kompatibilis készüléket.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Útirány követése készülékén

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
- 3 Görgessen le, és nyomja meg a **Navigálás > Útvonalak** gombot.
- 4 Válasszon ki egy pályát.
- 5 Nyomja meg a  elemet.
- 6 Válassza ki a **Pálya indítása** vagy **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
- 7 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése

Mielőtt egy pályán navigálna, megtekintheti vagy szerkesztheti a pályaadatokat.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
- 3 Görgessen le, és nyomja meg a **Navigálás > Útvonalak** gombot.
- 4 Válasszon ki egy pályát.
- 5 Nyomja meg a  elemet.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza az **Pálya indítása** lehetőséget.
 - Az útvonal térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - Ha a másik végéről szeretné elkezdni az útvonalat, válassza az **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
 - Az útvonal egy magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
 - Az útvonal nevének megváltoztatásához válassza a **Név** elemet.
 - Az útvonal törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Íránytű


Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű íránytű van. Az íránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az íránytű beállításait manuálisan is módosíthatja (*Íránytű beállítása, 91. oldal*).

Az iránytű manuális kalibrálása

ÉRTESÍTÉS


Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint az automatikus kalibrálást használja. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Rendszer > Iránytű > Kalibrálás** lehetőséget.
- 3 Csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

Északi irány beállítása

Beállíthatja az irányinformációk kiszámításához használt irányjelző hivatkozást.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Rendszer > Iránytű > Északi referencia** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A földrajzi észak irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Igaz** elemet.
 - A mágneses észak eltérés nélküli irányként való beállításához válassza ki a **Mágneses** lehetőséget.
 - A hálózati észak (000°) irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Térképhálózat** elemet.
 - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza ki a **Egyéni > Mág. eltérés** lehetőséget, adja meg a mágneses eltérést, majd válassza a **Kész** lehetőséget.


Térkép

↖ mutatja az Ön helyzetét a térképen. A térképen megjelennek a helyek nevei és szimbólumai. Amikor egy úti cél felé navigál, útvonalát egy vonal jelzi a térképen.

- Térképnavigáció (*A térkép pásztázása és nagyítása, 64. oldal*)
- Térképbeállítások (*Térképbeállítások, 65. oldal*)

A térkép adatképernyőinek hozzáadása


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

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válassza ki a GPS-tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 4 Válassza ki az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** lehetőséget.

A térkép pásztázása és nagyítása


- 1 Navigálás közben görgessen fel vagy le a térkép megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a térkép adatképernyőjét a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 26. oldal*).

- 2 Húzza az ujját jobbra.
- 3 Válassza ki a **Térképvezérlők**.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A felfelé és lefelé görgetések, a balra vagy jobbra húzások vagy a belenyújtás közben nyomja meg a  lehetőséget.
 - A kilépéshez húzza az ujját felfelé vagy lefelé.

Térképbeállítások

Testre szabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térkép adatképernyőin.

Nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Beállítások > Térkép és navigáció** lehetőséget.

Tájolás: a térkép tájolását állítja be. Az Észak felül a kijelző felső részén jeleníti meg az északi irányt. A Menetirányba a kijelző felső része irányába jeleníti meg az aktuális útirányt.

Felhasználói helyszínek: megjeleníti vagy elrejtí a felhasználók elmentett helyeit a térképen.

Automatikus nagyítás: a nagyítási szint automatikus kiválasztása a térkép optimális használhatósága érdekében. Ha a funkció ki van kapcsolva, akkor kézzel kell nagyítania/kicsinyítenie a térképen.

Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefontal (*A telefon párosítása, 70. oldal*). További funkciók is rendelkezésre állnak, ha az órát Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja (*Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 72. oldal*).

Érzékelők és tartozékok

Az vivoactive 6 karóra több belső érzékelővel is rendelkezik, emellett további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat a tevékenységeihez.

Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+® és Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal*). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása, 26. oldal*). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

Érzékelő típusa	Leírás
Ütőérzékelők	A(z) Approach® CT10 golfütő-érzékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, többek között az ütés helyét, távolságát és az ütő típusát is.
eBike	Óráját eBike kerékpárral használva kerékpáradatokat tekinthet meg, például az akkumulátorral és a hatótávolsággal kapcsolatos információkat kerékpározás közben.
Pulzusszám	Használhat külső érzékelőt, például HRM 200, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
Fejhallgató	Bluetooth fejhallgatóval hallgathatja a vívoactive 6 órájára feltöltött zenét (<i>Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 84. oldal</i>).
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia okos kerékpárvilágítást.
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (<i>A Varia kamera vezérlőinek használata, 38. oldal</i>).
Seb./pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (<i>Kerékméret és kerület, 104. oldal</i>). Sebességérzékelőket vagy pedálütem-érzékelőket csatlakoztathat kerekesszékehez, és megtekintheti az adatokat tevékenysége közben. Ha az érzékelő csatlakoztatva van, az óra minden hajtás után létrehoz és elment egy tevékenységet Garmin Connect-fiókjába.
tempe	A tempe hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatokat megbízható forrásként tud szolgálni.

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van. A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Vegye fel a szívritmusmonitort, telepítse az érzékelőt vagy nyomja meg a gombot az érzékelő bekapcsolásához.

MEGJEGYZÉS: a párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő felhasználói kézikönyvében találja.

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

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

- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.

- 4 Válassza az **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Óra érzékelők > Új hozzáadása** lehetőséget.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelő adatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása, 26. oldal*).

Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

A HRM-Fit és HRM-Pro sorozatok tartozékai a felhasználói profil és az érzékelő által minden egyes lépésnél mért mozgás alapján kiszámítják a futási tempót és a távolságot. A pulzusmérő akkor adja meg a futási tempót és a távolságot, ha a GPS nem érhető el, például futópadon végzett futás közben. Az ANT+ technológia segítségével csatlakoztatott kompatibilis vívoactive 6 óráján megtekintheti a futási tempót és a távolságot. Ezeket a harmadik felektől származó kompatibilis alkalmazásokban is megtekintheti, ha Bluetooth technológiával vannak csatlakoztatva.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

Automatikus kalibrálás: a karóra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A pulzusmérő tartozék minden alkalommal kalibrációt végez, amikor a szabadban fut, és csatlakoztatva van kompatibilis vívoactive 6 órájához.

MEGJEGYZÉS: az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységi profiloknál (*Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 67. oldal*).

Manuális kalibrálás: kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával (*Futópadon megtett távolság kalibrálása, 12. oldal*).

Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a vívoactive 6 karóra szoftverét (*Termékfrissítések, 96. oldal*).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+ kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással (*Futópadon megtett távolság kalibrálása, 12. oldal*).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: megpróbálhatja kikapcsolni az **Automatikus kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást (*Futópadon megtett távolság kalibrálása, 12. oldal*).

Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést ad a futási stílusáról. A vívoactive 6 óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Mind a hat futási mérőszámához párosítania kell vívoactive 6 óráját HRM-Fit, HRM-Pro sorozatú tartozékával vagy más, a törzs mozgását mérő futásdinamikai tartozékkal. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

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

Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz

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

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

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

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


Futási teljesítmény

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

A futási teljesítmény kompatibilis futási dinamikát mérő tartozékokkal vagy az óra érzékelőivel lehetséges. Testre szabhatja a futási teljesítmény adatmezőit a leadott teljesítmény megtekintéséhez és az edzés korrigálásához (*Adatmezők, 100. oldal*). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményzónát (*Tevékenységriasztások, 28. oldal*).

A futási teljesítményzónák alapértelmezett értékeket használnak nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

A futási teljesítmény beállításai

A számlapon nyomja meg a  lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válassza a futási tevékenységet, nyomja meg a lehetőséget, válassza ki a tevékenységi beállításokat és válassza a **Futási teljesítmény** lehetőséget.

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

Forrás: lehetővé teszi, hogy kiválassza, melyik készüléket használja a futási teljesítményadatok rögzítésére.

Az Intelligens mód opcióval automatikusan észleli és használja a futásdinamikai kiegészítőt, ha az rendelkezésre áll. Az óra csuklóalapú futási adatokat használ, ha egy kiegészítő sincs csatlakoztatva.

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

A Varia kamera vezérlőinek használata

ÉRTESÍTÉS




Egyes joghatóságok tilthatják vagy szabályozhatják videó, hang vagy fénykép rögzítését, illetve megkövetelhetik, hogy a felvételen szereplő minden fél tisztában legyen a felvétel tényével, és járuljon hozzá a felvételhez. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, előírást és minden egyéb korlátozást azokban az országokban, ahol a készüléket használni kívánja.

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 66. oldal).

1 Adja hozzá az **Lámpák** összefoglalóját az órához ([Összefoglalók](#), 31. oldal).

Amikor az óra érzékeli a(z) Varia kamerát, az összefoglaló címe KAMERAVEZÉRLÉS változik.

2 Az **Lámpák** összefoglalóból válasszon egy opciót:

- A felvételi mód módosításához válassza a  lehetőséget.
- Fénykép készítéséhez válassza a  ikont.
- Videóklip mentéséhez válassza a  ikont.

inReach[®] távirányító


Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését vívoactive 6 órájával. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.


inReach távirányító használata


Az inReach távirányító funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach összefoglalót az összefoglaló-készlethez ([Az összefoglaló-készlet testre szabása](#), 34. oldal).

1 Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikációs készüléket.

2 Az vívoactive 6 óra számlapján nyomja meg a gombot az inReach-összefoglaló megtekintéséhez.

3 Nyomja meg a  gombot az inReach műholdas kommunikációs készülék kereséséhez.

4 Nyomja meg a  gombot az inReach műholdas kommunikációs készülék párosításához.

5 Nyomja meg a  gombot, és válasszon egy lehetőséget:

- SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS-jelzés kezdeményezése** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: az SOS funkciót csak valós vészhelyzet esetén használja.

- Szöveges üzenet küldéséhez válassza az **Üzenetek > Új üzenet** lehetőséget, válassza ki az üzenet névjegyeit, írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyors szöveges üzenet opciót.
- Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az **Előre beállított üzenet elküldése** lehetőséget, majd válassza ki az üzenetet a listából.
- Az időzítő és a tevékenység közben megtett távolság megtekintéséhez válassza a **Követés** lehetőséget.




Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetőek el a vívoactive 6 órájához, amikor a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt ([A telefon párosítása, 70. oldal](#)).

- A Garmin Connect alkalmazás alkalmazásfunkciói ([Garmin Connect, 74. oldal](#))
- A Connect IQ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 74. oldal](#))
- Widgetek ([Összefoglalók, 31. oldal](#))
- Vezérlőmenü funkciói ([Vezérlők, 38. oldal](#))
- Biztonsági és nyomkövetési funkciók ([Biztonsági és nyomkövetési funkciók, 84. oldal](#))
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Telefonos értesítések engedélyezése, 70. oldal](#))

A telefon párosítása


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

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

Telefonos értesítések engedélyezése

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

MEGJEGYZÉS: az alvás közbeni értesítéseket vagy tevékenységeket a Fókusz módok lehetőségnél állíthatja be ([Fókusz üzemmódok, 78. oldal](#)).



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

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

Értesítések megtekintése

A telefon értesítéseit több menüpontból is megtekintheti az óráján.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
- A számlapon húzza az ujját felfelé az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- A számlapon nyomja meg a  gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítési alkalmazás megtekintéséhez.
- Tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az **Értesítések** az értesítések vezérlőjének megjelenítéséhez.


2 Válasszon ki egy értesítést.

3 Nyomja meg a  gombot a további lehetőségekért

4 Görgessen az értesítések elejére, és válassza az **Összes elvetése** lehetőséget az összes értesítés elvetéséhez.


Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a vivoactive 6 óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

• A hívás fogadásához válassza a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.

• A hívás elutasításához válassza a  ikont.

• A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a  elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.

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

Szöveges üzenet megválaszolása

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

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

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

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

2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.

3 Nyomja meg a  gombot.

4 Válassza a **Válasz** lehetőséget.

5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon SMS-üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a(z) vivoactive 6 órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha iPhone eszközt használ, menjen az iOS® eszköz értesítési beállításába, és válassza ki az értesítéseket a telefonon és az órán való megjelenítéshez.



MEGJEGYZÉS: minden, a(z) iPhone eszközön engedélyezett értesítés az órán is megjelenik.

- Ha Android telefont használ, a(z) Garmin Connect alkalmazásból válassza ki a **••• > Beállítások > Értesítések > Alkalmazások értesítései** lehetőséget, majd pedig az órán megjeleníteni kívánt értesítéseket.

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 40. oldal*).


- 1 Tartsa lenyomva az  ikont a vezérlőmenü megnyitásához.
- 2 Válassza ki a  ikont a(z) Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához vívoactive 6 óráján.
A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefonkeresési riasztások** lehetőséget.

GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése

A vívoactive 6 óra automatikusan tárolja a GPS-helyet, ha a párosított telefon GPS-tevékenység közben lecsatlakozik. Ez a funkció segíthet megtalálni a tevékenység közben elveszett telefont.

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

A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi

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


Hangtartalom: lehetővé teszi a külső szolgáltatóktól származó hangtartalmak szinkronizálását.

Szoftverfrissítések: letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

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

Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz

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

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

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

Garmin Share

ÉRTESÍTÉS



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

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

Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással




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

vivoactive 6 eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva (*Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással, 73. oldal*). Arra is lehetősége van, hogy különböző eszközök között továbbítsa adatait. Megoszthat például egy kedvenc útvonalat Edge kerékpárkomputeréről a kompatibilis Garmin órájával.


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

Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással

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

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

Garmin Share beállításai

Az óraszámlelapon nyomja meg a(z)  lehetőséget majd a **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Garmin Share** lehetőséget.

Állapot: lehetővé teszi, hogy a Garmin Share megoldásán keresztül órája adatok küldésére és fogadására legyen képes.

Eszközök elfelejtése: eltávolítja az összes eszközt, melyekkel órája adatot osztott meg.

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

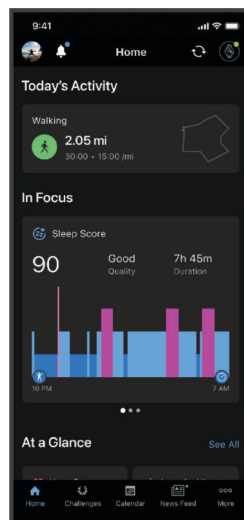
A karórát ugyanazon Garmin fiók használatával több telefonos Garmin alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja.

Garmin Connect

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

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

Elemesse adatait



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

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

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

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

A Garmin Connect alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően (*A telefon párosítása, 70. oldal*) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

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

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

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását (*A telefon párosítása, 70. oldal*).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal*).

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

Egységesített edzési állapot

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

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

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

MEGJEGYZÉS: Garmin eszközök, melyek nem rendelkeznek az edzésállapot funkcióval, nem állíthatóak be elsődleges edzőkészülék, az edzésadatok rögzítésére viszont használhatóak.

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

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

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja vívoactive 6 órájával Garmin Connect-fiókján keresztül. Ezáltal órája pontosabb képet ad edzéseiről és erőnlétéről.

Rögzítheti például kerékpárútját egy Edge kerékpár-számítógép segítségével, és megtekintheti a tevékenység részleteit és a regenerálódáshoz szükséges időt vívoactive 6 óráján.

Szinkronizálja vívoactive 6 óráját és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

TIPP: a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét (*Egységesített edzési állapot, 75. oldal*).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek vívoactive 6 óráján.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Órájához zenét is hozzáadhat (*Személyes hangtartalom letöltése, 82. oldal*). Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

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

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével


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

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

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

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühez (*A vezérlőmenü testreszabása, 40. oldal*).

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

Connect IQ funkciók

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

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

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

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

Zene: zeneszolgáltatók hozzáadása az órához.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell vívoactive 6 óráját telefonjával (*A telefon párosítása, 70. oldal*).

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

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

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

A Garmin Messenger alkalmazás

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

⚠ VIGYÁZAT!

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

ÉRTESÍTÉS

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

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

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

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

A Messenger funkció használata

⚠ VIGYÁZAT!

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

ÉRTESÍTÉS

A Messenger funkció használatához a vívoactive 6 órának Garmin Messenger technológia segítségével csatlakoznia kell egy kompatibilis telefonon futó Bluetooth alkalmazáshoz.

Az óra Messenger funkciójával megtekintheti és szerkesztheti a Garmin Messenger telefonos alkalmazásban lévő üzeneteket, és válaszolhat azokra.

1 A számlapon csúsztassa az ujját felfelé a **Messenger** összefoglalójának megtekintéséhez.

TIPP: a Messenger funkció az órán elérhető összefoglalóként, alkalmazásként vagy a vezérlőmenü opciójaként is.

2 Válassza ki az összefoglalót.

3 Ha először használja a **Messenger** funkciót, olvassa be a QR-kódot a telefonjával, és a kijelzőn megjelenő utasításokat követve végezze el a párosítási és beállítási folyamatot.

4 Az órán válasszon egy lehetőséget:

- Új üzenet írásához válassza ki az **Új üzenet** lehetőséget, válasszon egy címzettet, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.
- Beszélgetés megtekintéséhez görgessen lefelé, és válasszon ki egy beszélgetést.
- Üzenet megválaszolásához válasszon egy beszélgetést, válassza ki a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.

A Garmin Golf alkalmazás


A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti az vivoactive 6 készülékén található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás segítségével a golfozók különböző pályákon mérhetik össze tudásukat. Több mint 43 000 pálya ranglistája várja a csatlakozni vágyókat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/golfapp).


Fókusz üzemmódok

A fókusz üzemmódok az óra beállításait és működését különböző helyzetekhez igazítják, például az alváshoz és a tevékenységekhez. Ha a beállításokat egy engedélyezett fókusz üzemmóddal módosítja, a beállítások csak az adott fókusz üzemmódra vonatkozóan változnak meg.

Az alvás fókusz mód testreszabása

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Fókusz módok > Alvás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Ütemezés** lehetőséget, válasszon ki egy napot, és adja meg a normál alvásidejét.
 - Az Alvás számlap használatához válassza a **Számlap** lehetőséget.
 - Válassza ki az **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefonos értesítések, egészségügyi és wellness-riasztások, valamint rendszerriasztások konfigurálásához (*Értesítések és riasztások beállításai, 52. oldal*).
 - Válassza ki a **Rezgés** lehetőséget a riasztási hangok és rezgés beállításához (*Rezgés beállításai, 54. oldal*).
 - Válassza ki a **Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyőbeállítások konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal*).

A Tevékenységfókusz üzemmód testreszabása


- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Fókusz módok > Tevékenység** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Műholdak** lehetőséget az összes tevékenységhez használandó műholdas rendszerek beállításához.
TIPP: a **Műholdak** beállítást testreszabhatja az egyes tevékenységekre vonatkozóan (*Tevékenységbeállítások, 27. oldal*).
 - Válassza a **Hangriasztások** lehetőséget a hangjelzések tevékenységek közbeni lejátszásának engedélyezéséhez.
 - Válassza az **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefon értesítéseinek, az egészségi és wellness riasztások és a rendszerriasztások konfigurálásához (*Értesítések és riasztások beállításai, 52. oldal*).
 - Válassza a **Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyő-beállítások konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal*).
 - Válassza a **Rezgés** lehetőséget a hangjelzések és a rezgés beállításainak megadásához (*Rezgés beállításai, 54. oldal*).

Felhasználói profil

A felhasználói profilt az órán vagy a Garmin Connect alkalmazásban frissítheti.

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési évét, magasságát, testsúlyát, csuklóját, pulzusszám-tartományát és a teljesítményzónát. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil** elemet.
- 3 Válasszon beállítást.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect-fiókjában.

Profil és adatvédelem: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

Felhasználói beállítások: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Kerekesszékes üzemmód

A kerekesszékes üzemmód frissíti összefoglalóit, alkalmazásait és elérhető tevékenységeit. A kerekesszékes üzemmódon belül például beltéri és kültéri hajtási és kézikerekpározási tevékenységek érhetőek el, így a futási vagy sétálási tevékenység helyett választhatja a futási vagy sétálási sebességen végzett hajtást. Ha a kerekesszékes üzemmód be van kapcsolva, vívoactive 6 órája a hajtás alapján követi nyomon mozgását. Az ikonok is frissülnek kerekesszékes felhasználó esetén. Az óra nem frissíti a becsült VO2 max. értéket kerekesszékes üzemmódban. A balesetészlelés is ki van kapcsolva.

Amikor először kapcsolja be a kerekesszékes üzemmódot óráján, kiválaszthatja az edzések gyakoriságát, hogy tevékenységszintjét a megfelelő algoritmusra állítsa. Ha a kerekesszékes üzemmód be van kapcsolva, párosíthat egy ütemérzékelőt, amelyen keresztül távolság- és sebességadatokat kaphat kézikerekpározás közben. Beltéri tevékenységek esetén a rendszer kéri, hogy párosítson egy sebességérzékelőt a sebességadatok fogadásához, azonban a tevékenység rögzítéséhez nincs szükség sebességérzékelőre. Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.


A kerekesszékes üzemmódot be- vagy kikapcsolhatja a felhasználói profil beállításában ([A felhasználói profil beállítása, 79. oldal](#)).

A garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/ weboldalon további tájékoztatást olvashat a kerekesszéket használók fiziológiájáról.

Fitness életkor megtekintése

Fitness életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitness életkorának meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsír százalék mérőszámot használja fitness életkorának meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitness életkort.

MEGJEGYZÉS: a fitness életkor legpontosabb meghatározásához töltsse ki teljesen a felhasználói profilt ([A felhasználói profil beállítása, 79. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil > Fitness-kor** lehetőséget.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Fitneszcélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:


- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 81. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitneszcéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Külön pulzusszámzónákat állíthat be a sportprofilokhoz, például a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Manuálisan is beállíthat minden egyes pulzuszónát, és megadhatja a nyugalmi pulzusát is. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Pulzusszám** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
- 4 Válassza a **Nyugalmi pulzus > Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét. Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
- 5 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **%HRR** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofil, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).
- 9 Ismételje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik az óra számára a maximális pulzusszám meghatározását és a pulzuszónáknak a maximális pulzusszám százalékaként történő beállítását.


- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások ([A felhasználói profil beállítása, 79. oldal](#)).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Garmin Connect fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerősítési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt


A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák alapértelmezett értékeit használják nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális teljesítményküszöb (FTP) vagy a teljesítményküszöb (TP) értékét, miután megadta, engedélyezheti, hogy a szoftver automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
 - Válassza a **FTP %** vagy **% a TP-ből** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 6 Válassza az **FTP** vagy a **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Ha szükséges, válassza a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

Teljesítménymérések automatikus észlelése

Az Automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Felhasználói profil > Automatikus észlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

Zene

MEGJEGYZÉS: vivoactive 6 órájához három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre.


- Külső szolgáltatótól származó zenék
- Személyes hangtartalmak
- A telefonon tárolt zenék


Lehetősége van vivoactive 6 órájára hangtartalmakat letölteni számítógépről vagy egy külső szolgáltatótól, így akkor is hallgathat zenét, amikor telefonja nincs kéznél. Az órán található hangtartalmak lejátszáshoz Bluetooth fejhallgatót is csatlakoztathat.

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt külső szolgáltatótól származó zenét vagy hangfájlokat tölthetne le órájára, csatlakoztatnia kell a szolgáltatót az órájához.



További lehetőségeikért töltsse le a Connect IQ alkalmazást telefonjára ([Connect IQ funkciók letöltése, 76. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Connect IQ™ áruház** elemet.
- 3 Harmadik fél zeneszolgáltató telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Az órán lévő vezérlőmenüben válassza a **Zene** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a zeneszolgáltatót.

MEGJEGYZÉS: ha másik szolgáltatót szeretne választani, tartsa lenyomva a  ikont, válassza a **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltsse le hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi-hálózatra ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 72. oldal](#)).


- 1 A számlapon nyomja le a  gombot.
- 2 Select **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók**.
- 3 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza a **Zenei alkalmazások hozzáadása** lehetőséget, ha szeretne hozzáadni egy zeneszolgáltatót a Connect IQ áruházból.
- 4 Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet az órára történő letöltéshez.
- 5 Szükség esetén nyomja meg a  gombot, amíg a rendszer nem kéri a szolgáltatással való szinkronizálásra.

MEGJEGYZÉS: a hangtartalmak letöltése meríti az akkumulátort. Amennyiben az akkumulátor töltöttsége alacsony, előfordulhat, hogy csatlakoztatnia kell óráját egy külső áramforráshoz.


Személyes hangtartalom letöltése


Mielőtt személyes hangtartalmat küldene órájára, telepítse a Garmin Express alkalmazást számítógépére (garmin.com/express).

Számítógépéről személyes .mp3 és .m4a kiterjesztésű hangfájlokat is feltöltheti vívoactive 6 órájára. További tájékoztatásért látogasson el a következő webhelyre: garmin.com/musicfiles.

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást számítógépén, válassza ki óráját, majd a **Zene** elemet.
TIPP: Windows® számítógép esetén válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple számítógép esetén a Garmin Express alkalmazás az Ön iTunes® könyvtárát használja.
- 3 A **Saját zenék** vagy **iTunes könyvtár** listáján válasszon ki egy hangfájl-kategóriát (pl. zeneszámok vagy lejátszási listák).
- 4 Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzetét, majd válassza a **Küldés a készülékre** elemet.
- 5 A hangfájlok eltávolításához válasszon ki egy kategóriát a vívoactive 6 listában, jelölje be a jelölőnégyzeteket, és válassza az **Eltávolítás a készülékről** lehetőséget.

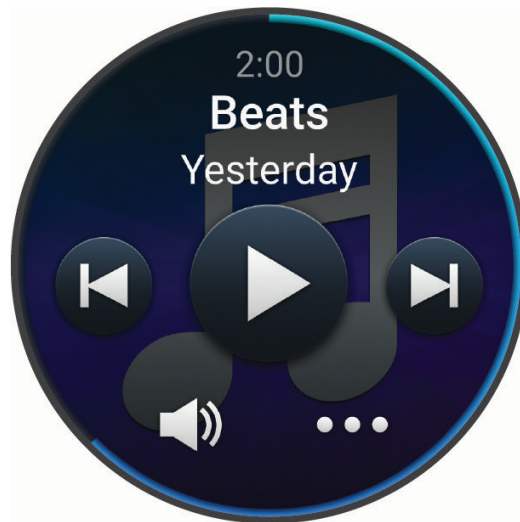
Zenehallgatás








Mikor első alkalommal hallgat zenét, a beállítás alapértelmeztként mentődik. Ha nem első alkalommal hallgat zenét, nyomja meg a(z)  elemet az óraszámplapon és válassza a **Beállítások > Zene > Zeneszolgáltatók** lehetőséget a kiválasztottak változtatásákoz.

- 1 Nyissa meg a zenevezérlőt.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** lehetőséget, és válasszon ki egyet a lehetőségek közül (*Személyes hangtartalom letöltése, 82. oldal*).
 - Válassza ki a **Telefon** lehetőséget, ha a zenelejátszást telefonjáról kívánja vezérelni.
 - Ha harmadik féltől származó megoldáson keresztül hallgat zenét, válassza a **Zenei alkalmazások hozzáadása** lehetőséget, válassza ki a szolgáltató nevét és válasszon lejátszási listát (*Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól, 82. oldal*).
- 3 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth fejhallgatóját (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 84. oldal*).
- 4 Válassza a  ikont.

Zenelejátszás-vezérlők


MEGJEGYZÉS: a zenelejátszás vezérlése a kiválasztott zeneforrástól függően eltérő lehet.



	Válassza ki további zenelejátszás-vezérlők megtekintéséhez.
	A hangerő beállítása.
	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva előretekerc az aktuális hangfájlon belül.
	Az aktuális hangfájl ismételt elindítása. Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára. Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájlon belül.
	Az ismétlési mód módosítása.
	A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása.


Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

A vívoactive 6 órán található zene lejátszásához először csatlakoztasson Bluetooth fejhallgatót.

- 1 Helyezze a fejhallgatót az óra 2 m-es (6,6 ft.) körzetébe.
- 2 Engedélyezze a fejhallgatón a párosítási módot.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Válassza az **Beállítások > Zene > Fejhallgató > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 A párosítás befejezéséhez válassza ki a fejhallgatót.

A hangmód módosítása

A zenelejátszási mód sztereóról monóra állítható.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Zene > Hang** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

VIGYÁZAT!




A biztonsági és nyomon követési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

A balesetészlelés nem elérhető kerekesszékes üzemmód esetén.

ÉRTESÍTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell a vívoactive 6 órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológián keresztül. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety) weboldalra.

-  **Segítségkérés:** használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.
-  **Balesetészlelés:** ha a vívoactive 6 óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.
-  **LiveTrack:** lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és tréningjeit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adja meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók. A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 84. oldal*).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.

2 Válassza ki a **Kapcsolatok** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a vivoactive 6 készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal*).

A balesetészlelés be- és kikapcsolása

⚠ VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 84. oldal*). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

1 Nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza az **Beállítások > Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: a balesetészlelés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre.

Ha vivoactive 6 órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg a készüléken és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT!

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 84. oldal*). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

1 Tartsa nyomva a  lehetőséget.

2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához.


Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.

TIPP: az üzenet visszavonásához válassza ki a **Mégse** lehetőséget, mielőtt a visszaszámlálás befejeződné.


Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Riasztás első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adjon meg egy riasztási időt.
 - További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget, és adjon meg egy riasztási időt.

Riasztás szerkesztése





- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy riasztást.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
 - Ahhoz, hogy az ébresztőt az ütemezett ébresztő előtti 30 perces időszakra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, válassza ki az **Okos ébresztés** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: az ébresztője a korábbi ébresztőkön felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha az ébresztőt reggel 8:00 órára állítja, az ébresztő 7:30 és 8:00 óra között kezdi el felébreszteni Önt.
 - A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
 - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
 - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Okos ébresztő





Az okos ébresztő egy 30 perces időszavat állapít meg, melyen belül a Garmin eszköze az alvása alapján megkísérli felébreszteni Önt. For example, if you set your alarm for 8:00 am, the alarm may gently alert you to wake up some time between 7:30 and 8:00 am. You can choose to make any alarm a smart wake alarm ([Riasztás beállítása, 86. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: your alarm will always go off at the selected time.


A visszaszámláló időzítő használata



- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza az **Órák** > **Időzítők** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Visszaszámláló időzítő első alkalommal történő beállításához adja meg az időt.
 - Ha mentés nélkül szeretne visszaszámláló időzítőt beállítani, válassza a **Gyorsidőzítő** lehetőséget, majd adja meg az időt.
 - Új visszaszámláló időzítő beállításához és eltárolásához válassza a **Szerkesztés** > **Visszaszámláló hozzáadása** lehetőséget, és adja meg az időt.
 - Eltárolt visszaszámláló időzítő elindításához válassza ki az eltárolt időzítőt.
- 4 Az időzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 5 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
 - Az időzítő leállításához a hátralévő időnél válassza a  lehetőséget.
 - Az időzítő újraindításához válassza az  lehetőséget.
 - Az időzítő leállításához és visszaállításához húzzon az ujjával balra, és válassza az **Időzítő törlése** lehetőséget.
 - Az időzítő mentéséhez húzzon az ujjával balra, és válassza az **Időzítő mentése** lehetőséget.
 - Az időzítő lejárta utáni automatikus újraindításához húzzon ujjával balra, majd válassza az **Automatikus újraindítás** lehetőséget.

A stopper használata

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Órák** > **Stopper** elemet.
- 3 Nyomja meg az  lehetőséget az időzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg az  a kör időzítőjének újraindításához .




A stopper által mért összidő  továbbra is fut.

- 5 Nyomja meg az  mindkét időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Mindkét időzítő nullázásához válassza az  lehetőséget.
 - A stopper által mért idő tevékenységként való elmentéséhez húzza ujját balra és válassza a **Tevékenység mentése** lehetőséget.
 - A körök rögzítésének be- vagy kikapcsolásához húzza ujját balra, és válassza a **Kör gomb** gombot, majd válassza ki a **Kör gomb** elemet.

Változó időzónák hozzáadása

Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét.

1 Nyomja meg a  elemet.

TIPP: az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 34. oldal*).

2 Válassza az **Órák > Más időzónák > Időzóna hozzáadása** lehetőséget.




3 Swipe left or right to highlight a region.

4 Press  to select the region.

5 Válasszon egy időzónát!

Másik időzóna szerkesztése


1 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

TIPP: emellett az összefoglalók listáján az alternatív időzónáit is megtekintheti (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 34. oldal*).

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

3 Válasszon egy időzónát!

4 Nyomja meg a  gombot.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

Visszaszámláló esemény hozzáadása

1 Nyomja meg a  gombot.

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

3 Írjon be egy nevet.




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

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

6 Válasszon egy ikont.

Visszaszámlálási esemény szerkesztése

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.
- 4 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget, hogy a visszaszámlálási esemény megjelenjen az összefoglalók listáján (opcionális).
- 5 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Visszaszámlálás szerkesztése** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a szerkeszteni kívánt lehetőséget:
 - Az esemény átnevezéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
 - A dátum módosításához válassza a **Dátum** lehetőséget.
 - Az idő módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
 - Az esemény típusának módosításához válassza a **Típus** lehetőséget.
 - Ha rövidített nevet szeretne hozzáadni az eseményhez, válassza a **Rövidítés** lehetőséget.
 - Eseményemlékeztető hozzáadásához válassza az **Emlékeztetők** lehetőséget.
 - Az esemény évenkénti ismétléséhez válassza az **Ismétlés évente** lehetőséget.
 - Az esemény eltávolításához válassza a **Visszaszámlálás törlése** lehetőséget.

Energiagazdálkodási beállítások

Az óraszámlapon nyomja meg az , lehetőséget, majd a **Beállítások > Energiagazdálkodás** lehetőséget.

Energiatakarékos: lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához (*Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 89. oldal*).

Akkumulátor-százalék: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja százalékban.


Akkumulátorkapacitás becsült ideje: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja becsült napok vagy órák formájában.

Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás: értesítést jelenít meg, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

Az Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkció segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, hogy karóra üzemmódban hosszabb legyen az akkumulátor üzemideje.

Az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben kapcsolhatja be (*A vezérlőmenü testreszabása, 40. oldal*).

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a következőket: **Beállítások > Energiagazdálkodás > Energiatakarékos**.
- 3 Az energiatakarékos funkció bekapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Szerkesztés** elemet, és válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza a **Számlap** elemet az alacsony energiafogyasztású, percenként frissülő számlap engedélyezéséhez.
 - Válassza a **Zene** elemet, hogy letiltsa a karórán keresztüli zenehallgatást.
 - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
 - Válassza a **Wi-Fi** lehetőséget a Wi-Fi hálózati kapcsolat bontásához.
 - A csuklón viselhető pulzuszámoló kikapcsolásához válassza a **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.
 - A pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához válassza a **Pulzoximéter** lehetőséget.
 - Válassza ki a **Mindig aktív képernyő** lehetőséget, hogy a képernyő kikapcsoljon, amikor nem használja.
 - Válassza a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének csökkentéséhez.

Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.

- 5 Válassza az **Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás** lehetőséget, hogy riasztást kapjon, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

Rendszerbeállítások

Az óraszámoldalon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Beállítások** lehetőséget.

Gyorsmenük: hozzárendeli a parancsikonekat a gombokhoz (*A gombok parancsikonejainak testreszabása, 90. oldal*).

Jelszó: négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok biztonsága érdekében, ha az óra nincs a csuklóján (*Az óra jelszavának beállítása, 90. oldal*).

Ne zavarj: ennek segítségével engedélyezheti a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához.

Iránytű: kalibrálja a belső iránytűt és személyre szabja a beállításokat (*Iránytű, 63. oldal*).

Idő: az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások, 91. oldal*).

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

Hangok: beállítja az óra hangjának dialektusát és a hangtípusát.

Speciális: megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához (*Haladó rendszerbeállítások, 92. oldal*).


Visszaállítás & Újraindítás: konfigurálja az óra adatainak biztonsági mentéseit és visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat (*Helyreállítási és visszaállítási beállítások, 92. oldal*).

Szoftverfrissítés: telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések, 96. oldal*).

Névjegy: megjeleníti az eszközre, a szoftverre, a licencre és a szabályozásra vonatkozó információkat.

A gombok parancsikonejainak testreszabása

Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.


- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Beállítások > Rendszer > Gyorsmenük**.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy egy gombkombinációt a testreszabáshoz.
- 4 Válasszon ki egy funkciót.

Az óra jelszavának beállítása

ÉRTESÍTÉS

Ha háromszor hibásan adja meg a jelszót, az óra egy időre lezár. Öt helytelen próbálkozás után az óra a jelszó Garmin Connect alkalmazásban való visszaállításáig lezár. Ha nem párosította az órát a telefonjával, öt helytelen próbálkozás után az óra törli az adatait és visszaáll a gyári beállításokra.


Beállíthat jelszót az órához, amikor az nincs a csuklóján, így védve személyes adatait. Ha a(z) Garmin Pay funkciót használja, az óra ugyanazt a négyjegyű kódot kéri a pénztárca megnyitásakor (*Garmin Pay, 23. oldal*).

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Jelszó > Jelszó beállítása** lehetőséget.
- 3 Adjon meg egy négy számjegyből álló jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Az óra jelszavának módosítása

Ismernie kell a jelenlegi jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect alkalmazásban.



- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Jelszó > Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.
- 4 Adjon meg egy új, négyjegyű jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Iránytű


Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja ([Iránytű beállítása, 91. oldal](#)).

Irány beállítása az iránytűn

- 1 Az iránytű widgeten nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Irány rögzítése**lehetőséget.
- 3 Irányítsa az óra tetejét egy irányba, majd nyomja meg a  gombot.

Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.

Iránytű beállítása

Az óra számlapján nyomja meg a  gombot és válassza az **Beállítások > Rendszer > Iránytű** lehetőséget.

Kalibrálás: manuálisan kalibrálja az iránytű érzékelőjét ([Az iránytű manuális kalibrálása, 64. oldal](#)).

Kijelző: beállítja az iránytűn, hogy az irányok betűkkel, fokokkal vagy milliradiánokkal jelenjenek meg.

Északi referencia: beállítja az északi irányt az iránytűn ([Északi irány beállítása, 64. oldal](#)).

Mágn. eltérés: a magnetométer ingadozását északi referenciára állítja.

Mód: beállítja, hogy az iránytű milyen adatokat használjon: GPS-adatok és elektronikus érzékelőkből származó adatok kombinációját mozgás közben (Automatikus), csak GPS-adatokat, vagy a magnetométer adatait.

Időbeállítások

Az óraszámlapon nyomja meg a  lehetőséget, és válassza **Beállítások > Rendszer > Idő** lehetőséget.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az óra 12, 24 órás vagy katonai idő formátumban mutassa az időt.

Dátumformátum: a megjelenített dátum nap-hónap-év sorrendjének beállítása.


Idő beállítása: az órán használt időzóna beállítása. Az Automatikus beállítás a GPS-pozíció alapján automatikusan beállítja az időzónát.

Idő: beállítja az időt, ha az Idő beállítása opció beállítása Kézi.

Idő szinkronizálása: időzóna váltásakor szinkronizálja az időt, és frissíti azt a téli/nyári időszámítás szerint ([Az idő szinkronizálása, 91. oldal](#)).

Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az órát, és műholdas jelet fogad, illetve megnyitja a Garmin Connect alkalmazást párosított okostelefonján, az óra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja az időzóna módosításakor, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Idő > Idő szinkronizálása** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonhoz, vagy megtalálja a műholdakat ([Műholdas jelek keresése, 98. oldal](#)).

TIPP: megnyomhatja a gombot a forrás átváltásához.

Haladó rendszerbeállítások

From the watch face, press , and select **Beállítások > Rendszer > Speciális**.


Formátum: általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátuma és dátuma ([A mértékegységek módosítása, 92. oldal](#)).

Adatrögzítés: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az (alapértelmezett) Intelligens rögzítési gyakoriság beállítása esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A Másodpercenként rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére.

USB-mód


A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és sebesség, a magasság és számos egyéb mértékegységét.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Speciális > Formátum > Egység**.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

Helyreállítási és visszaállítási beállítások

Beállításait már használatba vett Garmin óráról elmentheti, és visszaállíthatja azokat egy másik, kompatibilis Garmin órára a Garmin Connect alkalmazás segítségével ([Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect, 92. oldal](#)). A beállításoknál megtalálhatók többek között sportprofilok, összefoglalók, felhasználói beállítások és edzések.

Az óraszámpon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás & Újraindítás** lehetőséget.

Automatikus biztonsági mentések: bizonyos időközönként biztonsági mentést készít beállításairól, mely a Garmin Connect fiókjába mentődik el.



Biztonsági mentés készítése: manuálisan biztonsági mentést készít beállításairól, mely a Garmin Connect fiókjába mentődik el.

A biztonsági másolat tartalma: megjeleníti az elmentett adat típusát.

MEGJEGYZÉS: a beállítások automatikusan a biztonsági mentett tartalomban lesznek.

Visszaállítás: visszaállítja a kiválasztott beállításokat a gyári alapértelmezett értékre ([Minden beállítás alaphelyzetbe állítása, 93. oldal](#)).

Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** elemet.
- 2 Válassza a **Garmin készülékek** elemet, majd saját karóráját.
- 3 Válassza a **Rendszer > Visszaállítás & Újraindítás > Készülék biztonsági mentései** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy visszaállítási lehetőséget a listából.
- 5 Válassza ki a **Visszaállítás biztonsági mentésről > Visszaállítás** lehetőséget.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 7 Várja meg, amíg az óra befejezi a telefonnal való szinkronizálást.
- 8 Az órán nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza a  lehetőséget. Ezután az óra újraindul és visszaállítja beállításait, adatait.
- 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása előtt szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással a tevékenységadatok feltöltéséhez.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

1 Nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás & Újraindítás > Visszaállítás** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
- Az összes tevékenység előzményekből való törléséhez válassza ki az **Az összes tevékenység törlése** lehetőséget.
- Az összes távolság- és időösszesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.
- Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ha korábban beállított egy Garmin Pay pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli az óráról. Ha zeneszámok is találhatóak óráján, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.

Készülékadatok megtekintése

Megtekintheti az eszközadatokat, például a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

1 Nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Névjegy** lehetőséget.

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítósímszámokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

1 Nyomja meg a  lehetőséget.

2 A beállítási menüben válassza a **Rendszer** lehetőséget.

3 Válassza a **Névjegy** lehetőséget.

“Eszközadatok”

Tudnivalók az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához, 97. oldal*).

A képvisszamaradás vagy képpontbeégés normális jelenség az AMOLED készülékek esetében. A kijelző üzemidejének meghosszabbítása érdekében ügyeljen arra, hogy nagy fényerővel ne jelenítsen meg állóképeket hosszabb ideig. A beégés minimálisra csökkentése érdekében a vivoactive 6 kijelzője a megadott időtúllépés után kikapcsol (*Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal*). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

Az óra töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

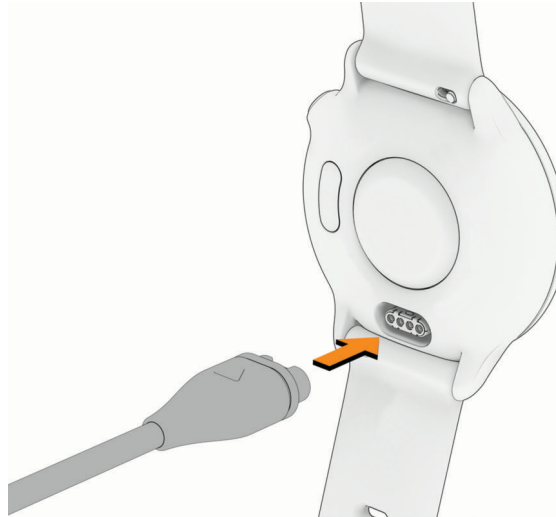
Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el a tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása, 95. oldal*).

Órájához egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com oldalra, vagy vegye fel Garmin kereskedőjével a kapcsolatot.

1 Csatlakoztassa a kábelt (▲ végével) az óra töltőportjához.



2 Vegye le a töltőről az órát, ha a töltöttségi szint elérte a 100%-ot.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ¹
Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-töltési hőmérséklet-tartomány	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU vezeték nélküli frekvenciák és átviteli teljesítmény	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU SAR-értékek	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

¹ A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Akkumulátorinformációk

Az akkumulátor tényleges üzemideje a karórán engedélyezett funkcióktól függ – ilyen például a csuklóalapú pulzusz mérés, az okostelefonos értesítések, a GPS és a csatlakoztatott érzékelők.

Mód	Akku. élettartama
Okosóra üzemmód	Akár 11 nap
Energiatakarékos óra üzemmód	Akár 21 nap
Csak GPS üzemmód	Akár 21 óra
Összes műholdrendszer üzemmód	Akár 17 óra
Összes műholdrendszer zene üzemmóddal	Akár 8 óra

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőriűek vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

TIPP: további részletekért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

A szíjak cseréje

Az óra 20 mm széles, gyorskioldós standard szíjakkal kompatibilis.

- 1 Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a szíj eltávolításához.



- 2 Illessze az új szíj rugósfülének egyik oldalát az órába.
- 3 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület az óra másik oldalához.
- 4 Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik szíj cseréjéhez is.

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

Eszköze automatikusan ellenőrzi a frissítéseket a(z) Bluetooth technológia segítségével, ha telefonhoz van párosítva vagy a következőhöz csatlakoztatva: Wi-Fi. A frissítéseket Ön is ellenőrizheti a rendszer beállításában (*Rendszerbeállítások, 90. oldal*). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

További információk beszerzése




További információkat találhat a termékről a Garmin weboldalán.

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.

A készülék nem orvosi eszköz.

Nem megfelelő a nyelv az eszközön

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza a  lehetőséget.
- 4 Görgessen a lista hatodik eleméhez.
- 5 Válassza ki a kívánt nyelvet.



Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők, 38. oldal*).
- Csökkentse a képernyő időtűllépését (*Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal*).
- Ne használja a képernyő időkorlátjának **Mindig aktív képernyő** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot (*Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal*).
- Csökkentse a képernyő fényerejét (*Kijelző és fényerő beállításai, 55. oldal*).
- Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások, 30. oldal*).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők, 38. oldal*).
- Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése, 5. oldal*).
- Korlátozza a karóra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Értesítések kezelése, 71. oldal*).
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 59. oldal*).

Az óra újraindítása

Ha az órája nem reagál, az alábbi lépések segítségével újraindíthatja.

- Tartsa lenyomva a  amíg az óra kikapcsol, majd tartsa lenyomva a  az óra bekapcsolásához.
- Dugja be az órát a USB-C® a töltőportba legalább 30 másodpercre, húzza ki a kábelt, majd dugja be újra a kábelt.


Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A vivoactive 6 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a garmin.com/ble weboldalra.


A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha telefonja nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és az órát.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- Válassza a  > **Beállítások > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?

Az óra néhány Bluetooth érzékelővel kompatibilis. Amikor első alkalommal csatlakoztat egy érzékelőt Garmin órájához, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Óra érzékelők > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelője típusát.

Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 26. oldal](#)).

A fejhallgató nem csatlakozik az órához

Ha Bluetooth fejhallgatója korábban a telefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy az óra helyett automatikusan a telefonhoz csatlakozik. Próbálja ki az alábbi tippeket.


- Kapcsolja ki telefonján a Bluetooth funkciót.
További tudnivalóért tekintse át a telefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra a telefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót az órájához.
- Párosítsa fejhallgatóját az órával ([Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 84. oldal](#)).

Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

Ha a vívoactive 6 órájához csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatót használ, a jel akkor a legerősebb, ha az óra és a fejhallgató antennája közvetlen látótávolságban helyezkedik el egymástól.

- Ha a jel áthalad az Ön testén, előfordulhat, hogy a jel elvész, és a fejhallgató nem csatlakozik megfelelően.
- Ha vívoactive 6 óráját a bal csuklóján viseli, ügyeljen arra, hogy a fejhallgató Bluetooth antennája a bal fülén legyen.
- Mivel a fejhallgatók típusonként eltérőek lehetnek, megpróbálhatja áthelyezni az órát a másik csuklójára.
- Ha fém vagy bőr karórapántot használ, a jelerősség javítása érdekében átválthat szilikon órapántra.

Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?

Tevékenység közben véletlenül megnyomhatja a Kör gombot. A legtöbb esetben a  ikon megjelenik a képernyőn, és néhány másodperc áll rendelkezésre a legutóbbi kör- vagy sportváltás elvetéséhez. A Kör visszavonása funkció a manuális köröket, a manuális sportváltásokat és az automatikus sportváltásokat támogató tevékenységeknél érhető el. A Kör visszavonása funkció nem érhető el olyan tevékenységeknél, amelyek automatikus köröket, meneteket, pihenőket vagy szüneteket váltanak ki, például edzőtermi tevékenységek, uszodai úszás és edzések esetén.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.

TIPP: a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: garmin.com/aboutGPS.

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja az eszközt a Garmin Connect alkalmazással a Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
 - Csatlakoztassa a készülékét a Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózat segítségével.
- Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, a készülék több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki a készüléket nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
 - Néhány percre maradjon mozdulatlan.

Az órán a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/hearttrate oldalra.



A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos

Testhőmérséklete hatással van a beépített hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékletre. A legpontosabb hőmérsékleti érték érdekében vegye le a készüléket a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

Kilépés a Demó üzemmódból

A Demó üzemmód az óra funkcióit mutatja be.

- 1 Nyomja meg nyolcszor a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect-fiókban látható lépésszám az óra szinkronizálásakor frissül.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express alkalmazással ([A Garmin Connect használata a számítógépen, 75. oldal](#)).
 - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal](#)).
- 2 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

A szinkronizálás eltarthat néhány percre.

MEGJEGYZÉS: a(z) Garmin Connect alkalmazás vagy a(z) Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezők esetében ANT+ tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez.

500 m tempó: az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó.

Aktív idő: az aktuális tevékenység során aktívan, mozgással töltött összes idő.

Átl. csap./hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.

Átl. pulzusszám: az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.

Átl. táv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.

ÁTL 500M T: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során.

Átlag mozgásidő: az aktuális mozgás átlagos ideje.

Átlagos csapássebesség: a percnkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.

Átlagos köridő: az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átlagos maximális pulzusszám %: az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Átlagos pedálütem: kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos pedálütem: futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos Swolf: az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege ([Úszással kapcsolatos kifejezések](#), 9. oldal).

Átlagos tempó: az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlag pózidő: az aktuális tevékenység átlagos pózideje.

Átlagsebesség: az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Csapások: az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

Csapássebesség: a percnkénti csapások száma (spm).

eBIKE AKKUMULÁTOR: az eBike maradék töltöttségi szintje.

eBIKE TARTOMÁNY: az aktuális eBike beállítások és az akkumulátor töltöttségi szintje alapján becsült utazási távolság.

Élénk percek: az élénk intenzitású percek száma.

Eltelt idő: a teljes rögzített idő. Például ha elindítja az időzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.

HAJTÁSOK: az aktuális tevékenységre vonatkozó kerekesszékes hajtásszám.

Hajtások a kör alatt: az aktuális körre vonatkozó kerekesszékes hajtások száma.

Hőmérséklet: a levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre. Az adatok megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy temperé érzékelőhöz.

Hossz: az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Időzítő: az aktuális tevékenység stopper által mért ideje.

Időzítő: a tevékenységidőzítő aktuális időbeállítása.

Int. csapás típus: az intervallum aktuális csapástípusa.

Intervallum csapás/hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során.

Intervallum hossz: az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.

Intervallum idő: az aktuális időköz stopper által mért ideje.

Intervallum swolf: az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.

Intervallum távolság: az aktuális időköz során megtett távolság.

Intervallum tempó: az aktuális időköz átlagos tempója.

Irány: a haladási irány.

Ism.: egy edzőtermi tevékenység során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.

Kalóriaszám: az összes elégetett kalória.

KÖR 500 M TEMPÓ: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során.

Kör idő: az aktuális kör stopper által mért ideje.

Kör lépései: az aktuális kör során megtett lépések száma.

Kör lépésüteme: kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kör lépésüteme: futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Körök: az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Körök: egy adott tevékenység során végzett gyakorlatcsoportok száma (például ugrókötél).

Kör pulzus: az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.

Kör pulzusszám maximális %: az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Körsebesség: az aktuális kör átlagos sebessége.

Kör táv./csapás: evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.

Körtávolság: az aktuális kör során megtett távolság.

Körtempó: az aktuális kör átlagos tempója.

Közepes percek: a közepes intenzitású percek száma.

Légzésszám: a légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.

Lépések: az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

Lépésütem: futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.

Max. 24 óra.: az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet.

Maximális sebesség: az aktuális tevékenység csúcsebessége.

Min. 24 óra.: az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.

Mozgás HR: az aktuális mozgás során mért átlagos pulzusszám.

Mozgás HR % Max.: az aktuális mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

MOZGÁSIDŐ: az aktuális mozgás stopper által mért ideje.

MOZGÁSOK: az aktuális tevékenység során megtett mozdulatok száma.

Mozgás sebessége: az aktuális mozgás átlagos sebessége.

Mozgás távolsága: az aktuális mozgás során megtett távolság.

Mozgás tempója: az aktuális mozgás átlagos tempója.

Napkelte: a napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.

Napnyugta: a napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.

Pedalütem: kerékpározás. A hajtókar fordulatszám. Az adat megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy pedalütem-érzékelő tartozékhoz.

Percek összesen: az intenzív percek összmenyisége.

Pontos idő: a pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).

Póz ideje: az aktuális póz stopper által mért ideje.

Pulzusszám: pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. Az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz.

Pulzusszám maximális %: a maximális pulzusszám százalékos aránya.

Pulzustartomány: a pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.

Sebesség: az aktuális utazósebesség.

Sorozatidőzítő: egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő.

Stressz: az aktuális stressz-szint.

Táv. csapásonként: a csapásonként megtett távolság.

Távolság: az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.

Tempó: az aktuális tempó.

U. csapáshossz: az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.

U. csapásseb. hossz: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett medencehossz során.

U. csapástíp. hossz: az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.

U. kör táv./csapás: evezősporthok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.

U. mozgás HR % Max.: az utolsó befejezett mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Úszásidő: az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül.

Ut. kör ismétlésszáma: az ismétlések száma a tevékenység utolsó körében.

Utolsó hossz Swolf: az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Utolsó hossz tempója: az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.

Utolsó kör 500m tempó: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során.

Utolsó kör HR %Max.: az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Utolsó köridő: az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.

Utolsó kör pedálüteme: kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pedálüteme: futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pulzus: az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.

Utolsó kör sebessége: az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtávolság: az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó körtempó: az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó mozgás HR: az utolsó befejezett mozgásra vonatkozó átlagos pulzusszám.

Utolsó mozgásidő: az utolsó befejezett mozgás stopper által mért ideje.

Utolsó mozgás sebessége: az utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége.

Utolsó mozgás táv.: az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság.

Utolsó mozgás tempója: az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója.

Utolsó póz ideje: az utolsó befejezett póz stopper által mért ideje.

Utolsó Swolf időköz: az utolsó befejezett időköz átlagos SWOLF-értéke.






Zónában töltött idő: az egyes pulzusszám- vagy teljesítményzónákban eltöltött idő.

A VO2 Max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy a vivoactive 6 készülék megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

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

MEGJEGYZÉS: a VO2 max. nem áll rendelkezésre, ha az óra kerekesszékes üzemmódban van.

 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék ([A VO2 Max. szabványosított értékelései](#), 104. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a VO2 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

MEGJEGYZÉS: a VO2 max. nem áll rendelkezésre, ha az óra kerekesszékes üzemmódban van.

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

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

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

A kerékpározáshoz használt kerékméret a gumibroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

