

GARMIN®

FORERUNNER® 70

GPS okosóra futáshoz



Felhasználói
kézikönyv

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	5	Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	34
Az óra beállítása.....	5	Edzettségi állapot.....	35
Gombok használata.....	5	Edzettségi szint.....	36
GPS-állapot és állapotjelző ikonok.....	6	Aktuális terhelés.....	37
Érintőképernyő használata.....	6	Regenerálódási idő.....	38
Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása.....	7	Edzési állapot szüneteltetése és folytatása.....	38
Számlap testreszabása.....	7	Edzésre való felkészültség.....	39
Alkalmazások és tevékenységek.....	8	Versenynaptár és elsődleges verseny.....	39
Alkalmazások.....	8	Edzés versenyeseményre.....	40
Edzések.....	9	Részvény hozzáadása.....	40
A Messenger funkció használata.....	12	Életstílus naplózása.....	40
Tevékenységek.....	13	Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése.....	41
Tevékenység megkezdése.....	13	Órák.....	42
Tevékenység befejezése.....	14	Riasztás beállítása.....	42
Futás.....	14	Riasztás szerkesztése.....	42
Kerékpározás.....	18	A visszaszámláló időzítő használata..	42
Úszás.....	18	Visszaszámláló időzítő törlése.....	43
Edzőtermi tevékenységek.....	20	A stopper használata.....	43
Téli sportok.....	21	Változó időzónák hozzáadása.....	44
Egyéb tevékenységek.....	21	Másik időzóna szerkesztése.....	44
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	22	Visszaszámláló esemény hozzáadása.....	44
Vezérlők.....	27	Visszaszámlálási esemény szerkesztése.....	45
A vezérlőmenü testreszabása.....	28	naplók.....	46
A zseblámpa képernyőjének használata.....	28	Az előzmények használata.....	46
Zenehallgatás a telefonon.....	29	Személyes rekordok.....	46
Zenelejátszás-vezérlők.....	29	A személyes rekordjainak megtekintése.....	46
Összefoglalók.....	30	Személyes rekord visszaállítása.....	46
Összefoglalók megtekintése.....	31	Személyes rekordok törlése.....	46
Az összefoglaló testreszabása.....	32	Adatok összesítésének megtekintése.....	47
Összefoglalómappa létrehozása.....	32	Értesítések és riasztások beállításai.....	48
Body Battery™.....	32	Egészség- és wellnessriasztások.....	48
Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez.....	33	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	48
Teljesítményre vonatkozó mérőszámok.....	33	Mozgásriasztás.....	48
A VO2 max. becsült értékekről.....	33	Reggeli jelentés.....	49
A versenyidő-előrejelzés megtekintése.....	34		

A reggeli jelentés testreszabása.....	49	Pulzoximéter.....	65
Éjszakai jelentés.....	49	A véroxigénszint-mérő leolvasása...	66
Az éjszakai jelentés személyre szabása.....	49	A pulzoximéter módjának beállítása.....	66
Időriasztások beállítása.....	49	Tipppek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	67
Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása.....	50	Cél automatikus beállítása.....	67
Hang és rezgés beállításai.....	51	Intenzív percek.....	67
Kijelző és fényerő beállításai.....	52	Intenzív percek szerzésének módja.....	67
Csatlakoztathatóság.....	53	Alváskövetés.....	67
Érzékelők és tartozékok.....	53	Az automatikus alváskövetés használata.....	67
Vezeték nélküli érzékelők.....	53	Légzésváltozások.....	68
Telefoncsatlakoztatási funkciók.....	56	Navigáció.....	69
A telefon párosítása.....	56	Hely mentése.....	69
Telefonos értesítések engedélyezése.....	56	Mentett helyek megtekintése és szerkesztése.....	69
A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása.....	57	Hely törlése.....	69
Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása.....	57	Navigáció a célhoz.....	69
Garmin Share.....	58	Navigálás vissza a kiinduláshoz.....	69
Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással.....	58	Navigáció leállítása.....	70
Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással.....	58	Útvonalak.....	70
Garmin Share beállításai.....	58	Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban.....	70
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások.....	59	Útirány követése készülékén.....	70
Garmin Connect™.....	59	Térkép.....	72
Connect IQ funkciók.....	61	A térkép adatképernyőinek hozzáadása.....	72
A Garmin Messenger™ alkalmazás..	61	A térkép pásztázása és nagyítása.....	72
Fókusz üzemmódok.....	62	Térképbeállítások.....	72
Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása.....	62	Biztonsági és nyomkövetési funkciók.....	73
Egyéni fókusz mód létrehozása.....	62	A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	73
Egészség és wellness beállítások... 	64	Névjegyek hozzáadása.....	73
Csuklón mért pulzus.....	64	A balesetészlelés be- és kikapcsolása.....	73
Az óra viselése.....	64	Segítségkérés.....	74
Tipppek rendellenes pulzusadatok esetére.....	64	Felhasználói profil.....	75
Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai.....	65	A felhasználói profil beállítása.....	75
		Nemi beállítások.....	75
		Fitness életkor megtekintése.....	75

A pulzustartományok ismertetése.....	75	Informações de Radiocomunicação.....	0
Fitnesscélok.....	75		
A pulzuszónák beállítása.....	75		
A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása.....	76		
Pulzustartomány-számítások.....	76		
A teljesítményzónák beállítása.....	76		
Energiagazdálkodási beállítások.....	78	Hibaelhárítás.....	87
Az Energiatakarékos funkció testreszabása.....	78	Termékfrissítések.....	87
Kisegítő lehetőségek.....	79	További információk beszerzése.....	87
Kisegítő lehetőségek beállításai.....	79	Nem megfelelő a nyelv az eszközön... 87	
Rendszerbeállítások.....	80	Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához.....	87
A gombok parancsikonzainak testreszabása.....	80	Az óra újraindítása.....	87
Az óra jelszavának beállítása.....	80	Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	88
Az óra jelszavának módosítása.....	80	A telefonom nem csatlakozik az órához.....	88
Az óra jelszavának kikapcsolása....	80	Használhatom az Bluetooth® érzékelőt az órámmal?.....	88
Időbeállítások.....	81	Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?.....	88
Az idő szinkronizálása.....	81	Műholdas jelek keresése.....	88
Haladó rendszerbeállítások.....	81	A GPS-műholdvétele javítása.....	88
A mértékegységek módosítása.....	81	Az órámon a pulzusszám nem pontos.....	89
Adatrögzítési beállítások.....	81	A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos.....	89
Helyreállítási és visszaállítási beállítások.....	82	Kilépés a Demó üzemmódból.....	89
Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect™.....	82	Tevékenységek követés.....	89
Minden beállítás alaphelyzetbe állítása.....	82	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	89
Készülékadatok megtekintése.....	82	Az órán és a Garmin Connect™-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	89
Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	83	Függelék.....	90
Készülékadatok.....	84	A VO2 Max. szabványosított értékelései.....	90
Tudnivalók az AMOLED kijelzőről.....	84	Színmérce és futási dinamika adatok.....	90
Az óra töltése.....	84	Talajérítési idő egyensúlyadatai....	90
Az óra viselése.....	84	Függőleges kilengés és függőleges arány adatai.....	91
Készülék karbantartása.....	85	Kerékméret és kerület.....	91
Az óra tisztítása.....	85	Adatmezők.....	92
A szíjak cseréje.....	85		
Specifikációk.....	86		
Akkumulátorinformációk.....	86		

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.

Az óra beállítása




A Forerunner® funkcióiban rejlő előnyök teljes kihasználása érdekében végezze el az alábbi műveleteket.



- Az óra bekapcsolásához tartsa nyomva a  gombot (*Gombok használata, 5. oldal*).
- 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, 56. oldal*). Ha egy kompatibilis óráról vált, többek között áttelepítheti az óra beállításait és a mentett útvonalakat is, amikor új Forerunner óráját párosítja a telefonjával.
- Töltse fel az órát (*Az óra töltése, 84. oldal*).
- Szoftverfrissítés keresése (*Rendszerbeállítások, 80. oldal*).
A legjobb élmény érdekében tartsa az óra szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem és a biztonság, és új funkciók is elérhetővé válnak.
- Állítsa be a biztonsági funkciókat (*Biztonsági és nyomonkövetési funkciók, 73. oldal*).
- Menjen el futni (*Futás, 14. oldal*).

Gombok használata



TIPP: testreszabhat néhány gombtartási funkciót és új gombok gyorsbillentyűit hozhatja létre (*A gombok parancsikonjainak testreszabása, 80. oldal*).

 Bal felső gomb	<ul style="list-style-type: none">• Nyomja meg a képernyő megvilágításához.• A lámpa be- vagy kikapcsolásához kétszer, gyorsan nyomja meg (<i>A zseblámpa képernyőjének használata, 28. oldal</i>).• Tartsa nyomva két másodpercig a vezérlő menüjének megtekintéséhez (<i>Vezérlők, 27. oldal</i>).• Tartsa nyomva három másodpercig a készülék bekapcsolásához.• Tartsa nyomva öt másodpercig a segítségkéréshez (<i>Segítségkérés, 74. oldal</i>).
 Bal középső gomb	<ul style="list-style-type: none">• Az óra számlapján nyomja meg az értesítési központ megtekintéséhez (<i>Értesítések megtekintése, 57. oldal</i>).• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.• A számlapon nyomja meg a főmenü megtekintéséhez.
 Bal alsó gomb	<ul style="list-style-type: none">• Az óra számlapján nyomja meg az összefoglaló listáján történő görgetéshez (<i>Összefoglalók megtekintése, 31. oldal</i>).• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.• Tartsa nyomva a zenevezérlők megtekintéséhez (<i>Zenehallgatás a telefonon, 29. oldal</i>).

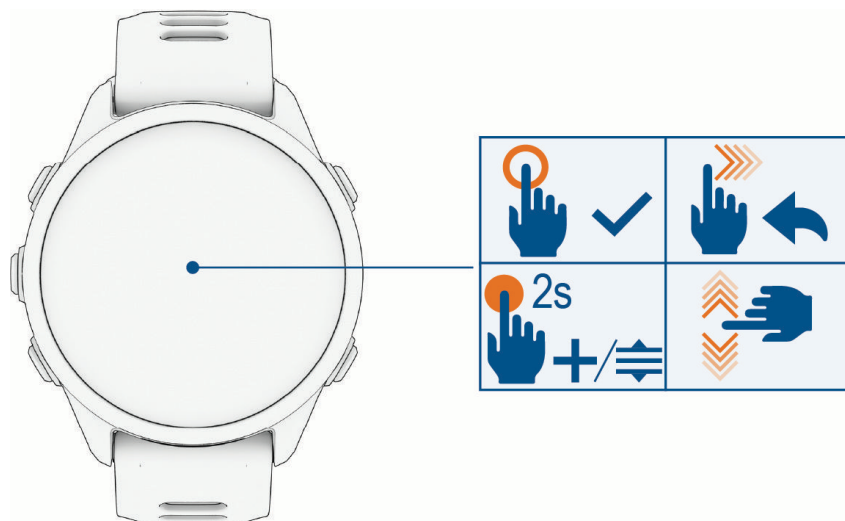
<p>④</p>  <p>Jobb felső gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg egy menüpont kiválasztásához. • Az óra számlapján nyomja meg az alkalmazások és a tevékenységi menü megnyitásához (<i>Alkalmazások és tevékenységek</i>, 8. oldal). • Nyomja meg egy tevékenység elindításához vagy megállításához (<i>Tevékenység megkezdése</i>, 13. oldal).
<p>⑤</p>  <p>Jobb alsó gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez. • Tevékenység közben nyomja meg a kör rögzítéséhez, pihenéshez vagy az edzés következő lépésére való ugráshoz.

GPS-állapot és állapotjelző ikonok

Szabadtéri tevékenységek esetén az állapotsáv zöldre vált, amikor a GPS készen áll. Az ikon villogása azt jelzi, hogy az óra jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva.

GPS	GPS-állapot
	Az akkumulátor állapota
	Telefonkapcsolat állapota
	LiveTrack állapota
	Pulzusmérő állapota
	Running Dynamics Pod állapota
	Sebesség-/pedálütem-érzékelő állapota
	Kerékpárlámpa állapota
	Kerékpárradar állapota
	tempe™ érzékelő állapota

Érintőképernyő használata






- Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához.
- Tartsa lenyomva a számlap adatait a widget vagy egy funkció megnyitásához.
- **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden számlap esetében érhető el.
- Érintse meg az óraszámplap tetején levő ikont a használatban levő alkalmazás vagy tevékenység előhívásához.
- A vezérlőkből, összefoglalókból vagy alkalmazásmenüből tartsa lenyomva az óraszámplapot annak szerkesztéséhez vagy a lehetőségek újrendezéséhez.
- Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
- Az óra számlapján húzza felfelé az ujját az összefoglalón való átgörgetéshez.
- Húzza az ujját felfelé vagy lefelé a menüben való görgetéshez.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.

- Takarja le a képernyőt a tenyerével, hogy visszatérjen a számlaphoz, és lecsökkentse a kijelző fényerejét.

Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása






Az érintőképernyőt testreszabhatja az óra általános használatához, az egyes tevékenységi profilokhoz (*Tevékenységbeállítások, 23. oldal*), és minden egyes fókusz módhoz (*Fókusz üzemmódok, 62. oldal*).

MEGJEGYZÉS: az érintőképernyő úszási tevékenységek közben nem érhető el.

- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az  lehetőséget.
Az opció vezérlőmenühöz adásához lásd: (*A vezérlőmenü testreszabása, 28. oldal*).
- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, válassza az **Órabeállítások > Kijelző & Fényerő > Érintés** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.

Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ számlapot (*Connect IQ funkciók, 61. oldal*).

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 A számlap beállításainak előnézetéhez nyomja le a  vagy a .
- 4 Válassza az **Új hozzáadása** opciót egy további óraszám lap lehetőség kiválasztásához.
- 5 Görgessen a számlaphoz, nyomja meg a  és válassza ki a  lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden számlaphoz érhető el az összes lehetőség.

- A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
- Annak megváltoztatására, hogy mely adatok jelenjenek meg az óraszám lapon, válassza az **Adatok** lehetőséget, válassza ki a szerkesztendő mezőt és válasszon egy lehetőséget.
- A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
- A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

Alkalmazások: az alkalmazások interaktív funkciókat biztosítanak az órájához, például az edzések vagy az időjárás-előrejelzés megtekintését. (*Alkalmazások, 8. oldal*).



Tevékenységek: órája előre feltöltött alkalmazásokat tartalmaz beltéri és a szabadtéri tevékenységekhez, például futáshoz, kerékpározáshoz, erősítő edzéshez, medencében való úszáshoz stb. (*Tevékenységek, 13. oldal*). Egy tevékenység megkezdésekor az óra érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket menthet és megoszthat a Garmin Connect™ közösség tagjaival.

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

Connect IQ™ Alkalmazások: a Connect IQ alkalmazásban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit (*Connect IQ funkciók, 61. oldal*).

Alkalmazások

Az óra testreszabását az alkalmazások menü segítségével végezheti el, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. Egyes alkalmazások esetében a kompatibilis telefonhoz Bluetooth®-kapcsolat szükséges. Számos alkalmazás emellett az összefoglalók (*Összefoglalók, 30. oldal*) vagy a vezérlők (*Vezérlők, 27. oldal*) között is megtalálható.

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



Név	További információ
Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldéséhez (<i>Pulzusadatok továbbítása, 65. oldal</i>).
Számológép	Válassza ki a számológép, beleértve a borraalót is.
Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
Órák	Válassza ki riasztás, időzítő, stopper, alternatív időzóna vagy visszaszámlálási esemény beállításához (<i>Órák, 42. oldal</i>).
Connect IQ™	Válassza ki a Connect IQ Tárhely órán való használatához (<i>Connect IQ funkciók, 61. oldal</i>).
Garmin Share	Válassza ki adatok küldéséhez vagy fogadásához más Garmin® eszközöknek vagy eszközökről (<i>Garmin Share, 58. 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, 46. oldal</i>).
Messenger	Válassza az üzenetek küldéséhez és megtekintéséhez a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazáson keresztül (<i>A Messenger funkció használata, 12. oldal</i>).
Holdfázis	Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist.

Név	További információ
Zene	Ha kiválasztja, az óra segítségével vezérelheti a hanglejátszást (<i>Zenehallgatás a telefonon, 29. oldal</i>).
Értesítések	Válassza ki telefonos értesítései megtekintéséhez (<i>Értesítések megtekintése, 57. oldal</i>).
Táplálékbevitel	Válassza ki a napi táplálkozás nyomon követéséhez, beleértve a kalóriákat és a makrotápanyagokat is. A táplálékbevitelt is naplózhatja. A táplálkozás nyomon követéséhez és megtekintéséhez aktív Garmin Connect+™ előfizetéssel kell rendelkeznie (<i>Garmin Connect+™ Előfizetés, 59. oldal</i>).
Pulzoximéter	Válassza ki pulzoximetriás mérés elvégzéséhez (<i>Pulzoximéter, 65. oldal</i>).
Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
Sports Scores	Válassza ki az amatőr és profi csapatok eredményeinek és élő adatainak nyomonkövetéséhez.
NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
Típek	Válassza ki az interaktív, órával kapcsolatos ötletek megtekintéséhez, valamint, hogy az óra új funkcióiról értesüljön. Olvassa be a support.garmin.com oldalra irányító linket, hogy elérje az óra felhasználói kézikönyvét.
Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és a körülmények megtekintéséhez.
Edzések	Válassza ki az elmentett edzéseinek megtekintéséhez (<i>Edzések, 9. oldal</i>).

Edzések

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

Az órán: az alkalmazások listájából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy megjelenítse az órájára jelenleg betöltött összes edzést (*Alkalmazások és tevékenységek, 8. oldal*).

Megtekintheti az edzéselőzményeket is.

Az alkalmazásban: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzést, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára (*Edzés követése a Garmin Connect™-en keresztül, 10. oldal*).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.


Az edzés megkezdése

A készülék végig kalauzolja az edzések szakaszain.

1 Nyomja meg a  a számlapon.

TIPP: ha már van egy tervezett vagy javasolt edzés a mai napra, akkor görgessen lefelé, és válassza az **Edzések** lehetőséget.

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

3 Nyomja meg a  elemet, majd válassza az **Tréning** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ahhoz, hogy az óra ajánljon edzést az intenzitás és az időt érintő célok kiválasztása után, válassza a **Gyors edzés** lehetőséget.
- Intervallumedzés elindításához vagy edzési cél beállításához válassza a **Célok és intervallumok** vagy **Cél beállítása** lehetőséget (*Intervallumedzés elkezdése, 10. oldal, Edzési cél beállítása, 11. oldal*).
- Mentett edzés indításához válassza az **Edzéskönyvtár** lehetőséget (*Edzés követése a Garmin Connect™-en keresztül, 10. oldal*).

MEGJEGYZÉS: ahhoz, hogy edzést az órájára menthessen, le kell töltenie az edzést a Garmin Connect™ fiókjából és szinkronizálnia kell azt.


- Ha beütemezett edzést szeretne indítani a Garmin Connect tréningnaptárból, válassza a **Tréningnaptár** lehetőséget (*Edzésnaptár, 12. oldal*).

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

5 Válasszon egy edzést.

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

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

7 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.

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

Edzés kivitelezési pontszáma

Az edzés befejezése után a karóra megjeleníti az edzés kivitelezési pontszámát az alapján, hogy milyen pontosan teljesítette az edzést. Az edzés aktív lépései helyeződnek előtérbe, hogy megmérhessük, elérte-e a kitűzött célt és elvégezte-e az összes lépést. A bemelegítő és regenerálódási lépések kisebb hatással vannak a pontszámra. A levezető lépések egyáltalán nincsenek hatással az edzés kivitelezési pontszámára.

az edzés kivitelezési pontszáma kizárólag a futási vagy kerékpározási edzésekre vonatkozóan jelenik meg.

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

Edzés követése a Garmin Connect™ en keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 59. 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.

Javasolt napi edzés követése

Ahhoz, hogy az óra napi edzést tudjon javasolni, rendelkeznie kell becsült VO2 max. értékkel az adott tevékenységhez (*A VO2 max. becsült értékekről*, 33. oldal).

1 Nyomja meg a  a számlapon.

2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.

3 Válassza a **Futás** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.


4 Nyomja meg a  gombot, és válassza ki a napi javasolt edzést.

nem jelenik meg javasolt edzés, ha van tervezett pihenőnapja van, vagy ha más edzéstervet követ.

5 Görgessen lefelé az edzéssel kapcsolatos részletek, például a lépések és a becsült előnyök megtekintéséhez.

6 Nyomja meg a  elemet és válasszon ki egy lehetőséget:

- Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
- Az edzés kihagyásához válassza a **Több > Bezárás** opciót.
- A következő hétre vonatkozó edzési javaslatok megtekintéséhez válassza a **Több > Még több javaslat** lehetőséget.
- Az edzésbeállítások, például az edzésnapok, a céltípus és az edzési utasítások megtekintéséhez válassza a **Több > Beállítások** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.

TIPP: ha kikapcsolja az **Edzési értesítés** lehetőséget, akkor később újra engedélyezheti az utasításokat. A tevékenységnél válassza a **Tréning > Edzéseknyvtár > Napi javaslatok** lehetőséget, válasszon egy edzést, nyomja meg a , majd válassza a **Beállítások > Edzési értesítés** lehetőséget.


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

Intervallumedzés elkezdése






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

1 Nyomja meg a  a számlapon.

2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, majd pedig futási vagy kerékpározási tevékenységet.

3 Nyomja meg a  lehetőséget.





4 Válassza az **Tréning > Célok és intervallumok** lehetőséget.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Időközök > Tetszőleges ismétlés** lehetőséget, majd a  megnyomásával manuálisan adhatja meg az intervallumokat és a pihenőidőket.
 - Válassza a **Időközök > 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  a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a  gombot.
- 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 10 A  megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre (opcionális).

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

Intervallumedzés testreszabása



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

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, majd pedig futási vagy kerékpározási tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Válassza az **Tréning > Célok és intervallumok > Időközök > Strukturált ismétlések** lehetőséget. Megjelenik egy edzés.
- 5 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 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 > Bekapcsolva** lehetőséget.
- 8 Nyomja meg a  lehetőséget.

Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció lehetővé teszi, hogy Ön egy meghatározott távolság-, távolság- és idő-, távolság- és tempó-, illetve távolság- és sebességcél elérését szem előtt tartva edzzen. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire került közel az edzéscél eléréséhez.

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

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget és válasszon tevékenységet, például a **Séta** vagy **Túrázás** valamelyikét.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Válassza ki az **Tréning > Cél beállítása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egyéni távolság megadásához.

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



- 6 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.

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  a számlapon.

- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé.
- 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.
- 7 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

Edzésnaptár

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

Az edzéstervek Garmin Connect™ használata

Mielőtt letöltene és használhatja egy edzéstervet, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal és párosítania kell Garmin® óráját vagy kerékpár-számítógépét egy kompatibilis telefonnal (*Garmin Connect™*, 59. oldal).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 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 Forerunner® óra összefoglaló-készletéhez.

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 Forerunner® órának Garmin Messenger technológia segítségével csatlakoznia kell egy kompatibilis telefonon futó Bluetooth® alkalmazáshoz.

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

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a  gombot 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.

Tevékenységek

Az óraszámra nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki az **Tevékenységek** lehetőséget, majd nyomja meg a  lehetőséget, hogy a tevékenységek között kereshessen. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 22. oldal*).



MEGJEGYZÉS: egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.



kategória	Tevékenységek
Futás	Fedett pálya, Akadályvers., Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Ultra futás, Virtuális futás
Kerékpározás	Kerékpározás, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, MTB, Országúti kerékpár
Úszás	Úszás medencében
Edzőterem	Boksz, Kardió, Elliptikus, HIIT, Ugrókötel, Vegyes küzdősport, Mobilitás, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyozás, Beltéri séta, Jóga
Kültéri	Lóháton, Frizbi golf, Túrázás, Lóháton, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Rucking, Séta
Téli sportok	Jégkorcsolyázás, Sielés, Snowboardozás, Hómobil, Hójárás, Klasszikus sífutás, Korcsolyázó 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, Asztalitenisz, Tenisz
Motorsportok	Terepjáró, Motocross, Motorkerékpár, Overlanding
Egyéb	Légzőgyakorlat





Tevékenység megkezdése

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

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




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

Tipppek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltsse fel az órát (*Az óra töltése, 84. oldal*).
- Nyomja meg a  ikont a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.
A  lehetőséget választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 88. oldal*).
- Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a további adatképernyők megtekintéséhez.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.
TIPP: húzza lefelé az ujját a képernyő tetejétől az érintőképernyő zárolásának feloldásához egy tevékenység során.
- Húzzon az ujjával jobbra vagy balra a zenevezérlők vagy a tevékenységbeállítások megtekintéséhez.

Tevékenységek befejezése

Nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.

- 1 Nyomja meg a .
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
 - A tevékenység mentéséhez és a részletes adatok megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
MEGJEGYZÉS: a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat (*Tevékenységek értékelése, 14. 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?, 88. oldal*).
 - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > TracBack** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
 - Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > Egyenes vonal** 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, 38. oldal*).
 - A tevékenység elvetéséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget, majd nyomja meg az  lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a tevékenység leállítása után a karóra 30 perc után automatikusan menti azt.

Tevékenységek értékelése

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

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél (*Tevékenységbeállítások, 23. oldal*).

- 1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget (*Tevékenység befejezése, 14. oldal*).
- 2 Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erő kifejtés Ön által vélt szintjének.

MEGJEGYZÉS: az önértékelés kihagyásához válassza az  ikont.

- 3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.


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


Futás

Futás


A karóráján rögzített első fitnessztevékenység lehet futás, kerékpározás vagy bármilyen szabadtéri tevékenység. Előfordulhat, hogy a tevékenység megkezdése előtt fel kell tölteni az órát (*Az óra töltése, 84. oldal*).


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

- 1 Nyomja meg a  gombot, majd válasszon ki egy tevékenységet.
- 2 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.

- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Menjen el futni.



tevékenység közben tartsa nyomva a  gombot a zenevezérlők megnyitásához ([Zenelejátszás-vezérlők, 29. oldal](#)).

- 5 A futás befejeztével nyomja meg a  gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenységidőzítő újraindításához válassza ki a **Folytatás** gombot.
 - Válassza ki a **Mentés** lehetőséget a futás mentéséhez és a tevékenységidőzítő visszaállításához. Az összefoglaló megtekintéséhez válassza ki a futást.






további futásra vonatkozó opciókat lásd: [Tevékenység befejezése, 14. oldal](#).

Futás pályán

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

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

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

- 8 Nyomja meg a  gombot.
- 9 Fusson a pályán.
- 10 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

Tippek pályán való futás rögzítéséhez

A(z) Garmin® pályaadatbázis több mint 10.000 pályát tartalmaz a világ minden tájáról.

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ha az órája nem ismeri fel a pályát, fusson négy kört a pálya hosszának bekalibrálásához.

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





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 futópad esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 13. oldal*).
- 2 Fusson a futópadon addig, amíg az óra nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópadon megtett távolságot, válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék ekkor felszólítja a futópad kalibrálásának elvégzésére.
 - Az első kalibrálást követően a futópadon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **Kalibrálás és Mentés > ✓** lehetőséget.
- 5 Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg az órán.

Ultrafutás tevékenység rögzítése


- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Futás > Ultra futás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 4 Kezdjen el futni.
- 5 Nyomja meg a  lehetőséget kör rögzítéséhez és a pihenőidő mérésének elindításához.

TIPP: beállíthatja, hogyan rögzítse az Automatikus pihenés a pihenést és a köröket .
- 6 Ha már nem pihen tovább, nyomja meg a  lehetőséget a futáshoz való visszatéréshez.
- 7 Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a további adatképernyők megtekintéséhez (opcionális).
- 8 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai


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

Állapot: engedélyezi a pihenőidők automatikus rögzítését.

Pihenés kezdete: automatikusan elindítja a pihenőidőzítőt, amikor Ön abbahagyja a futást. A Csak kézi lehetőség használatával a pihenőidőzítő csak akkor indul el, amikor megnyomja a  gombot.

Pihenés vége: beállítja a pihenő befejezéséhez szükséges tempót.

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

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


Akadályversenyzési tevékenység rögzítése

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

1 Nyomja meg a  a számlapon.

2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Akadályvers.** lehetőséget.

3 Nyomja meg a  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 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

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™*, 59. 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 (*PacePro™-terv letöltése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 17. oldal).

1 Nyomja meg a  a számlapon.

2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.

3 Görgessen lefelé a **Tréning > PacePro tervek** kiválasztásához.

4 Válasszon egy tervet.

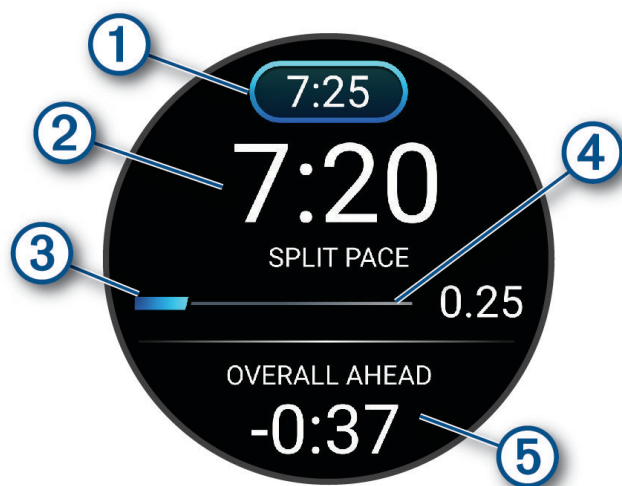
TIPP: görgessen lefelé a részidők és a magassági diagram megtekintéséhez a PacePro terv elfogadása előtt.

5 Nyomja meg a  elemet.

6 A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.

7 Ha szükséges, válassza a  elemet a pályán való navigálás engedélyezéséhez.

8 Nyomja meg a  gombot 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: a nyomva tartásával és a **PacePro leállítása** > kiválasztásával leállíthatja a PacePro tervet. A tevékenységidőzítő tovább fut.

Kerékpározás

Kerékpározás

Mielőtt kerékpározás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 53. oldal*).

- 1 Párosítsa vezeték nélküli érzékelőit, például a szívritmusmonitort vagy a kerékpáros lámpákat (választható).
- 2 Nyomja meg a a számlapon.
- 3 Válassza a **Tevékenységek** > **Kerékpározás** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy kerékpáros tevékenységet.
- 5 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 6 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 7 Nyomja meg a a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 8 Kezdje el a tevékenységet.
- 9 Nyomja meg a vagy a az adatképernyőn való görgetéshez.
- 10 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

Úszás

ÉRTESÍTÉS

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

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

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. A swolf az úszási hatékonyság mércéje, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám számít jobbnak.

Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect™ fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása, 22. oldal](#)).

Gyors	Szabad stílus
Hát	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Egynél több csapástípus egyazon intervallumban
Gyakorlat	Gyakorlatnaplózással használható (Edzés a Gyakorlatnaplóval, 19. oldal)


Tippek úszási tevékenységekhez

- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Görgessen le a tevékenységi beállítások kiválasztásához, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg az  lehetőséget egy pihenő rögzítéséhez a medencés úszás során ([Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 19. oldal](#)).
Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízben.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni ([Edzés a Gyakorlatnaplóval, 19. oldal](#)).

Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés

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



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


A manuális pihenés funkció használatához az ([Tevékenységbeállítások, 23. oldal](#))menüben kapcsolhatja ki az automatikus pihenést. Úszás közben manuálisan is jelezheti a pihenési intervallumot, ha megnyomja a  lehetőséget. Az úszás adatait pihenés közben rögzíti az óra.

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

Edzés a Gyakorlatnaplóval



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

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

- Másik gyakorlatintervallum indításához nyomja meg a  gombot.
- Úszási intervallum indításához görgessen felfelé vagy lefelé, hogy visszatérjen az úszásedzés képernyőjéhez.

Az edzés befejeztével a tevékenység pihenő módba áll át.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A tevékenység folytatásához nyomja meg a  gombot.
- Tevékenység befejezéséhez nyomja meg az  gombot.

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 ([Tevékenységsbeállítások, 23. 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 érhetők 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. Garmin Connect™-fiókja segítségével erőnléti edzéseket kereshet, hozhat létre és küldhet órájára.


- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Súlyozás**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyitott végű edzés végzéséhez válassza a **Szabad** lehetőséget.



TIPP: a **Pihenés visszaszámlálás** lehetőség engedélyezésével lehetősége van figyelmeztetés beállítására egy bizonyos pihenési idő után.
 - A felépített edzés követéséhez görgessen le és válasszon ki egy lépést az edzési animáció (ha van) megtekintéséhez, ha pedig befejezte az edzés megtekintését, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.

TIPP: ha kiválasztja a **Több** lehetőséget, megtekintheti a szükséges felszereléseket, szerkesztheti az edzést, mielőtt elkezdené azt.
- 4 Nyomja meg a  gombot a tevékenység elkezdéséhez.
- 5 Kezdje el az első sorozatot.

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

TIPP: az óra minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.
- 6 Nyomja meg a  gombot a sorozat befejezéséhez, és következő gyakorlatra lépéshez, ha van.


Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát.
- 7 Ha szükséges, szerkesszen az edzés beállításain, az ismétlések számán és a használt súlyokon.
- 8 Ha szükséges, a következő sorozat elindításához nyomja meg a  gombot, ha már végzett a pihenéssel.
- 9 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.

TIPP: edzés közben nyomja meg a  lehetőséget az előző edzések szerkesztéséhez. Felépített edzés esetén lehetősége van kihagyni egy részt vagy megváltoztatni a következőt.
- 10 Az utolsó sorozat után nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés leállítása** lehetőséget.
- 11 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  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Mobilitás** lehetőséget.

- 3 Görgessen le, és válassza a **Tréning** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az aktív és pihenési intervallumok változtatásához válassza az **Időközök** lehetőséget.
 - A Garmin Connect alkalmazásból edzés letöltéséhez és teljesítéséhez válassza az **Edzőkönyvtár > Edzések böngészése** lehetőséget és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra végigvezeti Önt a mobilitási gyakorlatokon.
- 6 A további adatokat megjelenítő képernyők görgetéssel érhetők el.

HIIT tevékenység rögzítése



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

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

Téli sportok


A sielési menetek megtekintése





A kör gomb megnyomásával rögzítheti a meneteket lesiklás vagy snowboardozás közben.

- 1 Kezdjen meg egy sielési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Nyomja meg a  lehetőséget futás után.
- 3 Tartsa lenyomva a .
- 4 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.
- 5 Görgessen 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  a számlapon.
- 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 Ha szükséges, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.

- 5 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység elindításához.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, ahogyan az óra útmutatást nyújt a légzőgyakorlatok során.
- 7 Nyomja meg az  lehetőséget a légzőgyakorlat fázis következő lépésére való ugráshoz.
- 8 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet. Átlagos légzésszáma és pulzusszáma megjelenik.
- 9 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 10 Válassza az **Összes statisztika** lehetőséget. Átlagos pulzusszáma, maximum pulzusszáma, átlagos légzésszáma és a stressz-szint változása jelenik meg.

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



Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása


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

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

Kedvenc tevékenység rögzítése a listára


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


- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Görgessen egy kedvenc tevékenységhez (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 22. oldal*).
- 4 Tartsa lenyomva a  és válassza ki a **Tevékenység kitézése** lehetőséget.

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

Az adatképernyők testreszabása


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

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.


- 3 Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
- 4 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 5 Görgessen le ahhoz az adatképernyőhöz, amit személyre szeretne szabni.
- 6 Válassza a  ikont.
- 7 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, 92. 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.
- 8 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.

A térkép adatképernyőinek hozzáadása

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



- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 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.

Egyéni tevékenység létrehozása

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

Tevékenységbeállítások


Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes előre feltöltött tevékenységek testreszabását az Ön igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatképernyőket, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz érhető el az összes beállítás.

Válassza a  lehetőséget, válasszon tevékenységet és nyomja meg a  lehetőséget és válassza ki a tevékenység beállításait.

Hangsúlyos szín: beállítja a tevékenység ikon kiemelésének színét.

Riasztások: itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat ([Tevékenységriasztások, 25. oldal](#)).

Audiokimenet: lehetővé teszi a csatlakoztatott hangeszköz használatát a hangalapú figyelmeztetések lejátszásakor ([Hangriasztások lejátszása tevékenysége közben, 26. oldal](#)).

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

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

Automatikus pihenés: automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot, ha Ön az uszodai úszási tevékenység közben abbahagyja a mozgást (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 19. oldal*). Beállítja a pihenési időzítő automatikus elindítását és leállítását az ultrafutás tevékenységhez (*Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai, 16. oldal*).

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

Pulzus leadása: automatikusan továbbítja a pulzusadatokat, amikor megkezdte a tevékenységet (*Pulzusadatok továbbítása, 65. oldal*).

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

Adatképernyők: testre szabja az adatképernyőket, és új adatképernyőket ad hozzá a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 22. oldal*).

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

Felsz. kiválasztása: tevékenység befejezése után kiválaszthatja, milyen felszerelést használt a tevékenység alatt. Garmin Connect™ Fiókjában hozzáadhat vagy törölhet felszerelést (*Garmin Connect™, 59. oldal*).

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

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

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

Körriasztás: beállítja a körhöz megjelenítendő adatmezőket.

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

Akadálykövetés: elmenti az akadályok helyét a pálya első köre alatt. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz (*Akadályversenyzési tevékenység rögzítése, 17. oldal*).

Plusz súly: beállítja táskájának súlyát.

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

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

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: rögzíti a futási teljesítmény adatokat és testre szabja a beállításokat (*A futási teljesítmény beállításai, 55. oldal*).

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

Műholdak: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó GNSS műholdas rendszert (*Műholdbeállítások, 26. oldal*).

Önértékelés: itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát (*Tevékenységek értékelése, 14. oldal*).

Csapásérzékelés: automatikusan felismeri az úszásnemet az uszodai úszás esetén.

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

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

Sáv észlelés: automatikusan észleli, ha Ön egy futási útvonalon van.

Egység: beállítja a tevékenység mértékegységét.

Rezgő figyelme.: belégzésre vagy kilégzésre figyelmezteti Önt légzésgyakorlatok során.

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

Tevékenységi riasztások

Mindegyik tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segítségével konkrét célok elérése érdekében edzhet, jobban tudatában lehet környezetének, és elnavigálhat az úti célhoz. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében 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.

Ismétlődő riasztás:

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Tartomány	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Egyéni	Esemény, ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet, vagy létrehozhat egyedi üzenetet és kiválaszthat egy riasztástípust.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Pulzusszám	Tartomány	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: A pulzustartományok ismertetése, 75. oldal és Pulzustartomány-számítások, 76. oldal .
Tempó	Tartomány	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Táp	Tartomány	Beállíthatja a magas vagy az alacsony töltöttségi szintet.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket (Futási és gyaloglási riasztások használata, 25. oldal).
Futási teljesítmény	Esemény, tartomány	Beállíthatja a teljesítményszóna minimum és maximum értékeit.
Sebesség	Tartomány	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Tartomány	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Pályaidőzítő	Ismétlődő	Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot.

Riasztás beállítása

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 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).

Futási és gyaloglási riasztások használata

MEGJEGYZÉS: a futás megkezdése előtt be kell állítania a futás/gyaloglás intervallum riasztásokat. A futásidőzítő elindítása után nem módosíthatja a beállításokat.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.

2 Válasszon egy futási tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: a sétaszünetekre történő riasztások csak futási tevékenységek esetén érhetőek el.

3 Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.

4 Válassza a **Riasztások > Új hozzáadása > Futás/séta** elemet.

5 Állítsa be az egyes riasztások futási idejét.

6 Állítsa be az egyes riasztások sétaidejét.

7 Menjen el futni.

Minden alkalommal, amikor befejez egy intervallumot, megjelenik egy üzenet. Ha be van kapcsolva a hangjelzés, az óra emellett sípoló hangot ad vagy rezeg (*Rendszerbeállítások, 80. oldal*). A futási/gyaloglási riasztások bekapcsolása után a rendszer minden egyes alkalommal ezt használja, amikor futni megy, amíg ki nem kapcsolja, vagy be nem kapcsol egy másik futási módot.

Hangriasztások lejátszása tevékenysége közben

Engedélyezheti óráján vagy telefonján, hogy motivációs állapottal kapcsolatos értesítéseket játsszon le futás vagy más tevékenység közben. Hangalapú figyelmeztetésnél az érték kimondásakor az elsődleges hangot alacsonyabbra vesszük. A hangjelzések lejátszása a Garmin Connect™ alkalmazással párosított telefonon történik.

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .


2 Válassza az **Órabeállítások > Fókusz módok > Tevékenység > Hangriasztások** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Hangalapú figyelmeztetés telefonon történő lejátszásához válassza az **Audiokimenet > Csatlakoztatott eszközök** lehetőséget.
- Az egyes körök figyelmeztetései meghallgatásához válassza a **Körriasztás** lehetőséget.
- Ha tempó- és sebességadatokat szeretné testreszabni a figyelmeztetéseket, válassza a **Tempó-/sebeségriasztás** lehetőséget.
- Ha pulzusszámadatokat szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Pulzusszámriasztás** lehetőséget.
- Ha teljesítményadatokat szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
- Ha a tevékenységidőzítő elindításakor és leállításakor szeretné hallani a figyelmeztetéseket, beleértve az Auto Pause® funkciót is, válassza az **Időzítőesemények** lehetőséget.
- Ha hangjelzésként szeretné hallani az edzésre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza az **Edzési figyelmeztet.** lehetőséget.
- Ha hangjelzésként szeretné hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tev.riasztások** lehetőséget (*Tevékenységriasztások, 25. oldal*).

Műholdbeállítások

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

Az óraszámolapon 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 GNSS-műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

Alapértelmezett használata: engedélyezi az óra számára, hogy a GNSS-műholdaknál alkalmazható, alapértelmezett tevékenységi fókusz mód használatát (*Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása, 62. oldal*).

Csak GPS: engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

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

















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

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, 28. oldal](#)).

Bármely képernyőn is van, tartsa lenyomva a  lehetőséget.



Ikon	Név	Leírás
	Repülő üzemmód	Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki egy ébresztés hozzáadásához vagy szerkesztéséhez (Riasztás beállítása, 42. oldal).
	Más időzónák	Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban (Változó időzónák hozzáadása, 44. oldal).
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez (Segítségkérés, 74. oldal).
	Energiatakarékos	Válassza ki az energiatakarékos üzemmód bekapcsolásához (Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 78. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához a (Kijelző és fényerő beállításai, 52. oldal) lehetőséget.
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (Pulzusadatok továbbítása, 65. oldal).
	Számológép	Válassza ki a számológép, beleértve a borraalót is.
	Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
	Kameravezérlők	Válassza ki fénykép manuális készítéséhez, illetve videóklip rögzítéséhez (A Varia™ kamera vezérlőinek használata, 55. oldal).
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stopperórát, vagy másik időzónákat tekinthet meg (Órák, 42. oldal).
	Színeltolódás	Válassza ki a képernyő vörös, zöld vagy narancssárga árnyalatokra történő átkapcsolásához, hogy gyenge fényviszonyok között is használni tudja az órát.
	Kijelző	Válassza ki a riasztások és kézmozdulatok képernyőjének, illetve a Mindig aktív képernyő üzemmód kikapcsolásához (Kijelző és fényerő beállításai, 52. oldal).
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti a Ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk.
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth® hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az Forerunner® óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz.
	Elemlámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolásához, hogy az órát zseblámpaként tudja használni (A zseblámpa képernyőjének használata, 28. oldal).

Ikon	Név	Leírás
	Fókusz mód	Válassza ki az aktuális fókusz mód módosításához (<i>Fókusz üzemmódok, 62. oldal</i>).
	Garmin Share	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (<i>Garmin Share, 58. oldal</i>).
	Előzmény	Válassza ki a tevékenységelőzmények, rekordok és összesítések megtekintéséhez.
	Készülék zárolása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Messenger	Válassza az üzenetek megtekintéséhez és küldéséhez a Messenger alkalmazás segítségével (<i>A Messenger funkció használata, 12. oldal</i>).
	Zene	Válassza ki a zenelejátszás vezérléséhez (<i>Zenehallgatás a telefonon, 29. oldal</i>).
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálókön történtek és egyéb, a telefon értesítési beállításában megjelölt események megtekintéséhez (<i>Telefonos értesítések engedélyezése, 56. oldal</i>).
	Telefon	Válassza ki a Bluetooth technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Pulzoximéter	Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához (<i>Pulzoximéter, 65. oldal</i>).
	Hely mentése	Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda.
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
	Stopper	Válassza ki a stopperóra elindításához (<i>A stopper használata, 43. oldal</i>).
	NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.
	Idő szinkronizálása	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Időzítő	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához (<i>A visszaszámláló időzítő használata, 42. oldal</i>).
	Érintés	Válassza ki az érintőképernyő vezérlőinek kikapcsolásához.
	Képernyőzár	Válassza ki annak engedélyezéséhez, hogy a képernyő feloldása az ujjának a képernyő tetejéről lefelé történő húzásával történjen.
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*Vezérlők, 27. oldal*).

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



A zseblámpa képernyőjének használata

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása, 28. oldal*).

2 Válassza ki a  elemet.




3 A fényerő és a szín beállításához nyomja meg az  vagy  gombot.

Zenehallgatás a telefonon

A telefonos zenelejátszást Forerunner® 70 órájáról is vezérelheti.


1 Tartsa lenyomva a  bármelyik képernyőn a zenei vezérlők megnyitásához.






2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a  lehetőséget az aktuális zene lejátszásához és megállításához.
- Válassza a  lehetőséget a következő zeneszámmra való ugráshoz.
- Válassza a  lehetőséget a további zenevezérlő és hanganyag eléréséhez.

3 Kezdjen el zenét hallgatni párosított telefonjáról.

Zenelejátszás-vezérlők

Tevékenység közben ujját balra húzva tekintheti meg a zenelejátszó vezérlőit. A  megnyomásával megnyílnak a zenevezérlők.

	Válassza ki további zenelejátszás-vezérlők megtekintéséhez.
	A hangerő beállítása.
	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva előreteker az aktuális hangfájlon belül.
	Az aktuális hangfájl ismételt elindítása. Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára. Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájlon belül.

Összefoglalók

A karórán előre beállított összefoglalók találhatóak, amelyek gyors tájékoztatást nyújtanak (*Összefoglalók megtekintése, 31. oldal*). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth® csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Az összefoglalóhoz manuálisan is hozzáadhatja őket (*Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal*). Bizonyos összefoglalók a kapcsolódó mérőszámokkal együtt jelennek meg, például az egészségre vagy a tevékenység során nyújtott teljesítményre vonatkozó adatok.


TIPP: az összefoglalókat a Connect IQ™ Tárhely helyről is letöltheti (*Connect IQ funkciók, 61. oldal*).

Név	Leírás
Időzónák váltása	Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban (<i>Változó időzónák hozzáadása, 44. oldal</i>).
Akkumulátor	Kijelzi, hozzávetőleg mennyit bír az akkumulátor a lemerülésig, valamint a nemrég akkumulátor-használatot, beleértve a tevékenység és funkció szerinti lebontást.
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (<i>Body Battery™, 32. oldal</i>).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
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, amennyiben van.
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.
Egészségi állapot	Egészségi adatokat jelenít meg, például a légzést és a pulzusszám variabilitását.
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, 46. oldal</i>).
HRV állapota	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (<i>Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 34. 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 út Utolsó futás Utolsó úszás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
Életstílus naplózása	Nyomon követi a mindennapi viselkedését, és lehetővé teszi, hogy lássa, miként hatnak ezek bizonyos egészségi értékekre, melyeket a Garmin Connect alkalmazásban tekinthet meg (<i>Életstílus naplózása, 40. oldal</i>).
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger™ alkalmazásban lévő beszélgetéseket, és használatával válaszolhat az üzenetekre az óráról (<i>A Garmin Messenger™ alkalmazás, 61. oldal</i>).
Holdfázis	A GPS pozíció alapján megjeleníti a holdkelte és holdlemete időpontját, valamint a holdfázist.
Szundikálások	Megjeleníti a teljes sziesztaidőt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a sziesztaidő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez (<i>Fókusz üzemmódok, 62. oldal</i>).
Értesítések	Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, a telefon értesítési beállításában (<i>Telefonos értesítések engedélyezése, 56. oldal</i>) megjelölt eseményekre.

Név	Leírás
Táplálkozás	Megjeleníti napi táplálkozásának áttekintését, a kalóriákat és makrotápanyagokat is beleértve. A táplálékbevitelt is naplózhatja. A táplálkozás nyomon követéséhez és megtekintéséhez aktív Garmin Connect+ előfizetéssel kell rendelkeznie (Garmin Connect+™ Előfizetés, 59. oldal).
Elsődleges verseny	Megjeleníti az elsődleges versenyként kijelölt versenyt a Garmin Connect naptárban (Versenynaptár és elsődleges verseny, 39. oldal).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (A véroxigénszint-mérő leolvasása, 66. oldal). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyeket (Versenynaptár és elsődleges verseny, 39. oldal).
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.
Futási teljesítmény	Megjeleníti a futási teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, például a VO2 max. értéket és a laktátküszöb értékét (Teljesítményre vonatkozó mérőszámok, 33. oldal).
Alvászó	Az alvásigényre vonatkozó ajánlásokat tartalmaz az alvási és tevékenységi előzmények, a cirkadián ritmus, a HRV-állapot és a szieszták alapján. MEGJEGYZÉS: alvási mutatókat tekinthet meg, engedélyezheti az alvó üzemmódot, ébresztőket állíthat be és frissítheti az alvási beállításokat.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan. Emellett megtekintheti az éjszaka során fellépő légzési változatokat is (Alváskövetés, 67. oldal).
Sports scores	Amatőr és profi csapatok pontjait és élő adatait követi nyomon.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Tőzsde	Testreszabható részvénylistát jelenít meg (Részvény hozzáadása, 40. oldal).
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napkelte és napnyugta	Megjeleníti a napkelte, napnyugta és a szürkület idejét.
Edzésre való felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre az egyes napokon (Edzésre való felkészültség, 39. oldal).
Edzetségi állapot	Megjeleníti az aktuális edzetségi állapotot és edzésterhelést, amelyek azt jelzik, hogy a tréning hogyan befolyásolja edzetségi szintjét és teljesítményét (Edzetségi állapot, 35. oldal).
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Testsúlykövetés	Megjeleníti a legutóbbi testsúlyát és előzményeit. Súlyát saját maga is megadhatja. Ha van Index™ mérlege, melyet párosított a Garmin Connect fiókkal, testsúlya megjelenik az összefoglalóban.

Összefoglalók megtekintése

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

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



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

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

Az összefoglaló testreszabása

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

TIPP: a **Mappa létrehozása** lehetőséget kiválasztva olyan mappát hozhat létre, melybe több összefoglalót is rakhat (*[Összefoglalómappa létrehozása, 32. oldal](#)*).

Összefoglalómappa létrehozása

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

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a lehetőséget az összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a **Szerkesztés > Hozzáadás > Mappa létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt összefoglalókat, majd válassza a **Kész** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ha az összefoglaló már szerepel az összefoglaló-listában, áthelyezheti vagy átmásolhatja őket a mappába.
- 4 Válassza ki vagy adja meg a mappa nevét.
- 5 Válasszon egy ikont a mappához.
- 6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
 - A mappa szerkesztéséhez görgessen a mappához az összefoglalók listájában, és tartsa lenyomva a lehetőséget.
 - A mappában lévő összefoglalók szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés** lehetőséget (*[Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal](#)*).

Body Battery™

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

Szinkronizálja óráját Garmin Connect™-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez, 33. oldal*).

Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez

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

Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

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

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

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

HRV állapota: a karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusértékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változás (HRV) állapotát a személyes, hosszú távú HRV átlagok alapján (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 34. oldal*).

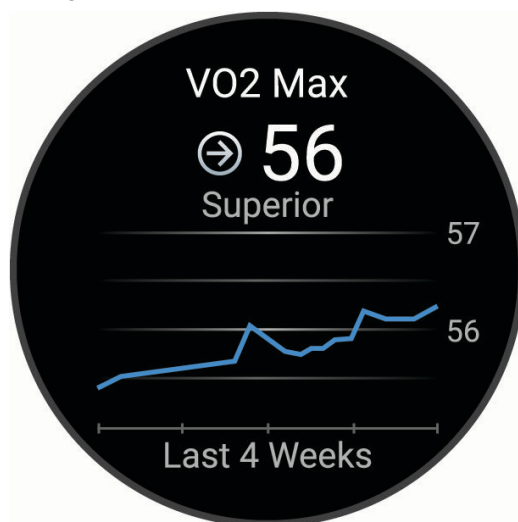
Előrejelzett versenyidők: a karóra a VO2 max. becsült értékből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyidő-előrejelzés megtekintése, 34. oldal*).


VO2 max.: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percnként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről, 33. oldal*).



A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percnként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Forerunner® 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.



 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó



 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (A VO2 Max. szabványosított értékelései, 90. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 53. oldal).




A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 75. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 75. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét (*Tevékenységbeállítások*, 23. oldal).

- 1 Kezdje el a futási tevékenységet.
- 2 Közepes vagy magas intenzitással fusson kültéren, hogy a maximum pulzusszámának 70%-át elérje.
- 3 Legalább 10 perc elteltével válassz a **Mentés** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  ikont vagy a  gombot a teljesítményre vonatkozó mérőszámok megtekintéséhez.

A versenyidő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 75. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 75. oldal).

Órája a VO2 max. becsült értékét és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy célversenyidőt (*A VO2 max. becsült értékekről*, 33. oldal). Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenyidőre vonatkozó becsléseket.

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a  lehetőséget a futási teljesítmény widget megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  elemet.
- 3 Görgessen a versenyidő-előrejelzések megtekintéséhez.
- 4 Nyomja meg a  gombot a további részletek megtekintéséhez.



- 5 Görgessen a más távokhoz tartozó előrejelzések megtekintéséhez.

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

Szívfrekvencia-variabilitás állapota

A karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusszámot, és meghatározza a pulzusszám változékonyságát (HRV). Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a 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 Connect™ fiókjával, és tekintse meg a pulzusszám aktuális változékonyságának állapotát, trendjeit és oktatási célú visszajelzéseit.

Edzetségi állapot

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

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.



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

VO2 max.: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről, 33. oldal*).

HRV: a HRV az elmúlt hét napi pulzusszám-változási állapota (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 34. oldal*).

Aktuális terhelés: az aktuális terhelés a legutóbbi edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve a gyakorlat időtartamát és intenzitását is. (*Aktuális terhelés, 37. oldal*).

Az edzésterhelés súlypontja: az óra az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákba sorolja az edzésterhelést. Az edzésterhelési súlypont magában foglalja a kategóriánkénti teljes terhelést és az edzés súlypontját. Az óra megjeleníti az elmúlt 4 hét terhelésének eloszlását (*Az edzésterhelés súlypontja, 37. oldal*).

Regenerálódási idő: a regenerálódási idő megmutatja, hogy mennyi idő kell még ahhoz, hogy teljesen regenerálódjon, és készen álljon a következő kemény edzésre (*Regenerálódási idő, 38. oldal*).

Edzettségi szint

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tippek az edzettségi állapot lekéréséhez

Az edzettségi állapot funkció az edzettségi szint frissített értékeléseitől függ, beleértve a hetente elvégzett legalább egy VO2 max. mérést is (*A VO2 max. becsült értékekről, 33. oldal*). A beltéri futási tevékenységek nem generálnak VO2 max. becsült értéket, azért, hogy megmaradjon az edzettségi szint alakulásának pontossága. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét (*Tevékenységbeállítások, 23. oldal*).

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

- Hetente legalább egyszer, fusson a szabadban, és legalább 10 percen keresztül érjen el a maximális pulzusszáma 70%-ánál magasabb pulzusszámot.

Az óra egy-két hétig történő használata után az edzettségi állapota elvileg rendelkezésre fog állni.

- Rögzítse összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőkészülékén, hogy órája többet tudjon meg teljesítményéről (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 60. oldal*).

- Viselje a karórát folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész legyen HRV-állapota. Az érvényes HRV-állapot segíthet fenntartani egy indokolt edzettségi állapotot, ha nincs olyan sok tevékenysége VO2 max.-mérésekkel.

Aktuális terhelés

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

Az edzésterhelés súlypontja

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

Célok alatt: a 4 hetes edzésterhelése minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimális értéknél.

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

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

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

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

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


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

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

Célok felett: a 4 hetes edzésterhelése meghaladja az optimális értéket.

Terhelési arány

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

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

Az edzési hatásról

Az edzési hatás funkció méri a tevékenység hatását az aerob és az anaerob egészségre. Az edzési hatás a tevékenység során halmozódik fel. A tevékenység előrehaladtával az edzési hatás értéke növekszik. Az edzési hatást a felhasználói profiladatok és az edzési előzmények, valamint a pulzusszám, az időtartam és a tevékenység intenzitása határozza meg. Hét különböző edzési hatás címke létezik, amelyek leírják a tevékenység elsődleges előnyeit. Minden címke színekkel van ellátva, és megfelel az edzésterhelés fókuszának ([Az edzésterhelés súlypontja, 37. oldal](#)). Minden visszajelzési kifejezésnek, például a „VO2 max. értékre gyakorolt jelentős hatás” kifejezésnek van egy megfelelő leírása a Garmin Connect™ tevékenység részletes leírásában.

Az aerob edzési hatás funkció a pulzusszám alapján méri az elvégzett edzés aerob edzettségére gyakorolt hatását, és jelzi, hogy az edzés szinten tartó vagy javító hatással volt-e edzettségére. A testedzés utáni

emelkedett oxigénfogyasztást (EPOC) a rendszer egy sor olyan értékre képezte le, amely figyelembe veszi az Ön edzettségi szintjét és edzési szokásait. Az állandó közepes erőfeszítéssel végzett edzések, valamint a hosszabb ideig tartó intervallumok (több mint 180 mp) beiktatásával végzett edzés jótékony hatással van az aerob metabolizmusra, ezáltal jobb aerob edzési hatást eredményez.

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

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

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

A Training Effect technológiát a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

Regenerálódási idő

A Garmin®-készüléket csuklóalapú pulzuszámolóval vagy kompatibilis mellkaspulzuszámolóval is használhatja, hogy lássa, mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és mikor áll készen a következő kemény edzésre.

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

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

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzuszámolóval 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.

Edzési állapot szüneteltetése és folytatása

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


Ha készen áll az edzés újrakezdésére, folytathatja edzési állapotát. A legjobb eredmények érdekében legalább heti egy VO2 max. mérés szükséges (*A VO2 max. becsült értékekről, 33. oldal*).

1 Ha szüneteltetni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:

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

2 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

3 Ha folytatni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:






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

4 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

Edzésre való felkészültség

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

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

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



A korábbi edzésre való felkészültségi eredmények megtekintéséhez lépjen a Garmin Connect™ fiókjába.

Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeményt ad hozzá Garmin Connect™ naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával (*Összefoglalók, 30. 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, 17. 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, 33. oldal*).


- 1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ●●● elemet.
- 2 Válassza az **Tréning & tervezés > Versenyek és események > Esemény keresése** lehetőséget.
- 3 Keressen egy eseményt a saját régiójában.
Választhatja az **Esemény létrehozása** lehetőséget is saját esemény létrehozásához.
- 4 Válassza a **Hozzáadás a naptárhoz** lehetőséget.
- 5 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.
- 6 A karórán görgessen az elsődleges verseny összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseeményhez való visszaszámlálást.
- 7 A számlapon nyomja meg a  gombot, majd válasszon ki egy futási vagy kerékpározási tevékenységet.

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

Részvény hozzáadása

Mielőtt testreszabná a részvénylistát, hozzá kell adnia a részvény-összefoglalót az összefoglalók listájához (*Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal*).

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a  gombot a részvényösszefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 3 Válassza a **Szerkesztés > Hozzáadás** lehetőséget.
- 4 Adja meg a hozzáadni kívánt részvényt kibocsátó vállalat nevét vagy tőzsdei szimbólumát, majd nyomja meg a ✓ ikont.
A karóra megjeleníti a keresési eredményeket.
- 5 Válassza ki a részvényt, amelyet hozzá szeretne adni.
- 6 További részletekért válassza ki a részvényt.

TIPP: a részvényösszefoglaló megjelenítéséhez nyomja meg a  lehetőséget és válassza a következőt:
Beállítás kedvencként.

Életstílus naplózása

Használja a Forerunner® óráján rendelkezésre álló életstílus-naplózási funkciót, hogy megtudja, mindennapi szokásai hogyan befolyásolják egészségi mérőszámait, például alvási pontszámát, nyugalmi pulzusszámát

és egyébeket. A mindennapi szokásait és tevékenységeit, mint például a koffeinfogyasztást, hideg fürdőt vagy a lefekvés előtti olvasást tükröző viselkedéseket naplózhatja és nyomon követheti a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése, 41. oldal*). Egyéni szokásokat is létrehozhat és nyomon követhet.

Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése

Mielőtt használhatná az életstílus naplózása funkciót, egy Garmin Connect™ fiókkal kell rendelkeznie és le kell töltenie a Garmin Connect alkalmazást, hogy párosítsa a Garmin® óráját a Garmin Connect alkalmazással.

- 1** A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
- 2** Válassza az **Egészségügyi adatok > Életstílus naplózása** lehetőséget.
- 3** Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4** Állítson be naplózási emlékeztetőt (választható).

Részletes életstílus-naplózási jelentéseket olvashat a Garmin Connect alkalmazásban.




TIPP: óráján is engedélyezheti az életstílus naplózásának összefoglalóját a naplózások és egyébek megtekintéséhez (*Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal*).

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámplapon tartsa nyomva az  lehetőséget.
- Az óraszámplapon nyomja meg az  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva az  lehetőséget.

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

3 Válasszon ki egy lehetőséget:




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

4 Görgessen le a további lehetőségeikért.

5 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Riasztás szerkesztése

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámplapon tartsa nyomva az  lehetőséget.
- Az óraszámplapon nyomja meg az  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva az  lehetőséget.

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

3 Válasszon ki egy riasztást.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
- Ahhoz, hogy az ébresztőt az ütemezett ébresztő előtti 30 perces időszakra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, válassza ki az **Okos ébresztés** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a riasztás a korábbi riasztásokon felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha a riasztást reggel 8:00 órára állítja, a riasztó 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 riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: előnézetben megtekintheti a figyelmeztetési hangot és kiválaszthatja a rezgési opciókat. Válassza a **Csendes kezdés** lehetőséget, ha azt szeretné, hogy a figyelmeztetés rezgése a gyengébből fokozatosan váltszon az erősebbre.




- A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:



- A szerkesztés mentéséhez válassza ki a **Kész** lehetőséget.
- A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

A visszaszámláló időzítő használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján tartsa nyomva a  lehetőséget.
- Nyomja meg a  a számlapon.
- Tartsa nyomva a  lehetőséget.

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

3 Ha még soha nem mentett el időzítőt, az érintőképernyő vagy a  és  gombok segítségével adja meg az időt.







4 Ha korábban már elmentett egy időzítőt, válasszon az alábbi lehetőségek közül:

- Ha mentés nélkül szeretne új 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 beállításához válassza ki az eltárolt időzítőt.




5 Nyomja meg a  lehetőséget az időzítő elindításához.

6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:

- Az időzítő szüneteltetéséhez válassza a  lehetőséget.
- Az időzítő újraindításához válassza az  lehetőséget.
- Az időzítő leállításához válassza a  > **Időzítő törlése** lehetőséget.
- Az időzítő eltárolásához válassza a  > **Időzítő mentése** lehetőséget.
- Az időzítő automatikus újraindításához annak lejáta után válassza a  > **Autom újraindítás > Bekapcsolva** lehetőséget.
- Az időzítővel kapcsolatos értesítés testreszabásához válassza a  > **Hang és rezgés** lehetőséget.

Visszaszámláló időzítő törlése

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

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




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

3 Válasszon ki egy időzítőt.


4 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.



A stopper használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámlapon tartsa nyomva az  lehetőséget.
- Az óraszámlapon nyomja meg az  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva 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 összi idő  továbbra is fut.

5 Nyomja meg az  mindkét időzítő leállításához.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:




- Mindkét időzítő nullázásához nyomja meg a(z)  gombot.

- Ahhoz, hogy a stopperóra idejét mint tevékenység mentse el, nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Tevékenység mentése** elemet.
- Az időzítők visszaállításához és a stopperórából való kilépéshez nyomja meg az  lehetőséget, majd válassza a **Kész** elemet.
- A köridőzítők áttekintéséhez nyomja meg az  lehetőséget, majd az **Megtekintés** elemet.
MEGJEGYZÉS: az **Megtekintés** opció csak akkor jelenik meg, ha több kört futott le.
- Ahhoz, hogy az időzítők visszaállítása nélkül térjen vissza az óra számlapjához, nyomja meg az  lehetőséget, majd válassza a **Ugrás a számlaphoz** lehetőséget.
- A kör rögzítésének engedélyezéséhez vagy tiltásához nyomja meg az  lehetőséget, majd válassza a **Kör gomb** elemet.

Változó időzónák hozzáadása


Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján tartsa nyomva a  lehetőséget.
- Nyomja meg a  a számlapon.
- Tartsa nyomva a  lehetőséget.

TIPP: az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal](#)).




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

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

4 Válasszon egy időzónát!

Másik időzóna szerkesztése


1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámplapon tartsa nyomva az  lehetőséget.
- Az óraszámplapon nyomja meg az  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva az  lehetőséget.

TIPP: az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal](#)).

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

3 Válasszon egy időzónát!




4 Nyomja meg az  lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

Visszaszámláló esemény hozzáadása

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámplapon tartsa nyomva az  lehetőséget.
- Az óraszámplapon nyomja meg az  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva az  lehetőséget.

TIPP: a visszaszámláló eseményeit az összefoglalók listájában is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal](#)).






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

3 Írjon be egy nevet.

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

- 5 Válasszon 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 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az óra számlapján tartsa nyomva a  lehetőséget.
 - Nyomja meg a  a számlapon.
 - Tartsa nyomva a  lehetőséget.
- TIPP:** a visszaszámláló eseményeit az összefoglalók listájában is megtekintheti ([Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal](#)).
- 2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.
- 4 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget, hogy a visszaszámlálási esemény megjelenjen az összefoglalók listáján (opcionális).
- 5 Nyomja meg a  elemet és válassza ki az **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 ikon megváltoztatásához válassza az **Ikon** 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.

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, 30. oldal](#)).

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 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, 46. oldal](#)).
 - A heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, és válassza az **Összesítések** ([Adatok összesítésének megtekintése, 47. 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 erő kifejtéssel járó tevékenységeihez tartozó súlyok, valamint a leghosszabb futás, kerékpározás vagy úszás.

A személyes rekordjainak megtekintése

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



Személyes rekord visszaállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

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

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése



- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 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 óraszámoldalon tartsa lenyomva a , és válassza ki az **Órabeállítások > Értesítések és riasztások** lehetőséget.

Intelligens értesítések: testreszabja az óráján megjelenő intelligens értesítéseket (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 56. oldal).


Egészség és jólét: testreszabja az óráján megjelenő egészségügyi és wellness-riasztásokat (*Egészség- és wellnessriasztások*, 48. oldal).

Jelentésbeállítások: engedélyezi a jelentéseket, valamint személyre szabja a jelentés adatait és témáját. A reggeli jelentésben szereplő napi üzenetek létrehozásához és szerkesztéséhez válassza a **Reggeli jelentés** lehetőséget (*A reggeli jelentés testreszabása*, 49. oldal). Az éjszakai jelentés ütemezéséhez válassza az **Éjszakai jelentés** lehetőséget (*Az éjszakai jelentés személyre szabása*, 49. oldal). Kiválaszthatja a **Téma kiválasztása** lehetőséget a jelentések háttérének személyre szabásához.

Rendszerfigyelmeztetések: idő beállítása (*Időriasztások beállítása*, 49. oldal) vagy telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások (*Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása*, 50. oldal).

Értesítési központ: az értesítési központ engedélyezése az új értesítések megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 57. oldal).

Egészség- és wellnessriasztások

Az óraszámoldalon tartsa nyomva a  lehetőséget és válassza a **Órabeállítások > 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 értéket (*Body Battery™*, 32. 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 az alá csökken (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 48. 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 legalább tíz percig tartó inaktivitás után 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > 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. Az óra hangot ad és rezeg, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*Rendszerbeállítások*, 80. oldal). A mozgási figyelmeztetéseket oly módon szabhatja személyre, hogy gyaloglással vagy egyéb mozgással figyelmen kívül legyenek hagyva.

Mozgásriasztások testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a .


- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Mozgásriasztás > Bekapcsolva** 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 [\(A reggeli jelentés testreszabása, 49. oldal\)](#) gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárás, 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értesítések 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.

Éjszakai jelentés


Az alvásidő előtt az óra megjeleníti az éjszakai jelentést. Görgessen a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza a Body Battery™ részleteit, a holnapi edzést és időjárást, alvászédő ajánlásait, és még sok minden mást ([Az éjszakai jelentés személyre szabása, 49. oldal](#)).

Az éjszakai jelentés személyre szabása

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

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értesítések és riasztások > Jelentésbeállítások > Éjszakai jelentés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az éjszakai jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
 - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget az éjszakai jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.
 - Válassza a **Jelentés időzítése** lehetőséget a jelentés és az alvás kezdete közötti időtartam beállításához ([Fókusz üzemmódok, 62. oldal](#)).

Időriasztások beállítása


- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Értesítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Idő** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki 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 > Bekapcsolva** 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 > Bekapcsolva** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
 - Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránként > Bekapcsolva** 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások > Értesítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Telefon.**

Hang és rezgés beállításai


Az óraszámlelapon nyomja meg a  gombot, és válassza ki az **Órabeállítások > Hang és rezgés** lehetőséget. Ezeket a beállításokat különböző helyzetekhez, például alváshoz és tevékenységekhez is testre szabhatja (*Fókusz üzemmódok, 62. oldal*).

Figyelmeztető hangok: hangot játszik le figyelmeztetéskor.

Gombhangok: hangot játszik le, ha megnyom egy gombot.

Rezgés: a riasztásokhoz és gombok megnyomásához állít be rezgést.

Kijelző és fényerő beállításai

Az óraszámplapon tartsa nyomva a  gombot, majd válassza ki az **Órabeállítások > Kijelző & Fényerő** lehetőséget. Ezeket a beállításokat különböző helyzetekhez, például alváshoz és tevékenységekhez is testre szabhatja (*Fókusz üzemmódok*, 62. oldal).

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*, 84. oldal).

Óraszámplap másodpercmutatói: beállítja, milyen gyakran jelennek meg az óraszámplap másodpercmutatói, ha az Mindig aktív képernyő be van kapcsolva. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről*, 84. oldal).

Felirat méret: beállítja a képernyő szövegének méretét.

Színeltolódás: a képernyő színeinek vörössé, zöldessé vagy narancssárgássá teszi, hogy gyenge fényviszonyok mellett is használhassa az órát, így az óra éjszaka is leolvasható a szem kímélése mellett. Válassza a **Mód > Kékfény-szűrő** lehetőséget az óra által kibocsátott kékfény csökkentéséhez. Kiválaszthatja az **Ütemezés** lehetőséget a szűrők időzítőjének, például az **Az alvás megkezdéséig** lehetőségnek a beállításához.

Figyelm. megj.: bekapcsolja a képernyőt, ha értesítést vagy figyelmeztetést kap.

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

Időkorlát: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

Érintés: engedélyezi az érintőképernyőt.

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

Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefontal ([A telefon párosítása, 56. oldal](#)).

Érzékelők és tartozékok

Az Forerunner® 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, 53. oldal](#)). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket ([Az adatképernyők testreszabása, 22. 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
KÜLSŐ PULZUS	Használhat külső érzékelőt, például HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ szériás szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során. Egyes szívritmusmonitorkok adatokat is tudnak tárolni, illetve részletes futási adatokat is nyújtanak (Futási dinamika, 54. oldal) (Futási teljesítmény, 55. oldal).
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást. A Varia fényoszórós radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (A Varia™ kamera vezérlőinek használata, 55. oldal).
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 (A Varia™ kamera vezérlőinek használata, 55. oldal).
RD Pod	A Running Dynamics Pod használatával futási dinamikával kapcsolatos adatokat rögzíthet, és a karóján megtekintheti azokat (Futási dinamika, 54. oldal).
Sebesség/pedalütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (Kerék-méret és kerület, 91. oldal).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatokat megbízható forrásaként 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .

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

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatokat az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 22. oldal](#)).

Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

A HRM 600, 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. A ANT+® technológia vagy a biztonságos Bluetooth® technológia segítségével csatlakoztatott kompatibilis Forerunner® óráján megtekintheti a futási tempót és a távolságot. Ezeket a harmadik felektől származó kompatibilis alkalmazásokban is megtekintheti.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

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

MEGJEGYZÉS: az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységeknél (*Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 54. oldal*).

Manuális kalibrálás: kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával (*A futópadon megtett távolság kalibrálása, 16. oldal*).

Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a Forerunner® karóra szoftverét (*Termékfrissítések, 87. oldal*).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM 600, HRM-Fit™, vagy HRM-Pro™ sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Auto kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+® kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással (*A futópadon megtett távolság kalibrálása, 16. oldal*).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: megpróbálhatja kikapcsolni az **Auto kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást (*A futópadon megtett távolság kalibrálása, 16. oldal*).

Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést ad a futási stílusáról. A Forerunner® óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Az összes futási mérőszám megtekintéséhez párosítania kell Forerunner óráját HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékával, vagy egyéb olyan futásdinamikai tartozékkal, ami méri a törzs mozgását. 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).
Lépéshossz	Óra vagy kompatibilis tartozék	A lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik.
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.
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.
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 talajérintésre vonatkozó adatok gyaloglás közben nem érhetőek el.
Talajérintési időegyensúly	Csak kompatibilis tartozékok	A talajérintési időegyensúly a futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutatja. Ez egy százalékos érték. Például 53,2 százalék, jobbra vagy balra mutató nyíllal.

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 600, HRM-Fit™, vagy HRM 600 szériájú tartozék.
- Párosítsa újra a futási dinamika tartozékot az órával az utasításoknak megfelelően.
- Ha Ön egy HRM 600 kiegészítőt használ, nyílt kapcsolat használata helyett párosítsa azt az órájával a biztonságos Bluetooth® kapcsolat használatával.

A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.

- 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 oldalon viseli-e.

MEGJEGYZÉS: néhány adat nem jelenik meg gyaloglás közben (*Futási dinamika*, 54. oldal).



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*, 92. oldal). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményzónát (*Tevékenységriasztások*, 25. 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 teljesítményzónák beállítása*, 76. oldal).

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.

Szél figyelembevétele: engedélyezi vagy letiltja a széladatok használatát a futási teljesítmény kiszámításakor.

A széladatok az óra által mért sebesség, haladási irány és barométeradatok, valamint a telefonon elérhető széladatok kombinációja.

A Varia™ 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*, 53. oldal).

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Adja hozzá a **Kameravezérlők** vezérlőt az órájához (*A vezérlőmenü testreszabása*, 28. oldal).
- Adja hozzá a **Kameravezérlők** widgetet az órájához (*Az összefoglaló testreszabása*, 32. oldal).

2 A **Kameravezérlők** vezérlőn vagy widgeten válasszon egy opciót:

- A kamerabeállítások megtekintéséhez válassza a  >  lehetőséget.
- Válassza a  >  lehetőséget az út rögzítéséhez.
- Fénykép készítéséhez válassza a  lehetőséget.
- Videóklip mentéséhez válassza a  lehetőséget.



Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetőek el a Forerunner® órájához, amikor a Garmin Connect™ alkalmazással párosítja azt ([A telefon párosítása, 56. oldal](#)).

- A Garmin Connect alkalmazás alkalmazásfunkciói ([Garmin Connect™, 59. oldal](#))
- A Connect IQ™ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 59. oldal](#))
- Widgetek ([Összefoglalók, 30. oldal](#))
- Vezérlőmenü funkciói ([Vezérlők, 27. oldal](#))
- Biztonsági és nyomonkövetési funkciók ([Biztonsági és nyomonkövetési funkciók, 73. oldal](#))
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Telefonos értesítések engedélyezése, 56. oldal](#))

A telefon párosítása


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

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

Telefonos értesítések engedélyezése

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

MEGJEGYZÉS: az alvás közbeni értesítéseket vagy tevékenységeket a Fókusz módok lehetőségénél szabhatja személyre ([Fókusz üzemmódok, 62. oldal](#)).

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza ki az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Értesítések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A telefonos értesítések engedélyezéséhez válassza az **Állapot > Bekapcsolva** lehetőséget.
 - A telefonhívásokról szóló értesítések engedélyezéséhez válassza a **Hívások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
 - A szöveges üzenetekre vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza a **Szöveges üzenetek** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
 - A telefonalkalmazások értesítéseinek engedélyezéséhez válassza az **Alkalmazások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
 - Az egyes telefonos alkalmazások értesítéseinek beállításához válassza az **Alkalmazások > Csatlakoztatott alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy alkalmazást, majd válasszon ki egy beállítást.

MEGJEGYZÉS: az alkalmazások értesítéseit a telefonja beállításainál kezelheti. Ha telefonja és órája értesítést kap egy alkalmazástól, az alkalmazás megjelenik az óráján a **Csatlakoztatott alkalmazások** listájában.

Android™ telefonok esetén a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével is kezelheti, mely alkalmazások értesítései jelenjenek meg az óráján. A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a **••• > Beállítások > Értesítések > Alkalmazások értesítései** 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.
TIPP: az összefoglalóban az értesítések elvetéséhez húzza az ujját balra.
- Az óraszámplapon nyomja meg a  gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítések alkalmazás megtekintéséhez.
- Tartsa nyomva az  gombot, és válassza az **Értesítések** az értesítések vezérlőinek megtekintéséhez.

2 Válasszon ki egy értesítést.

3 Nyomja meg az  gombot a további opciókért.

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

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 Az óraszámplapon nyomja meg a  gombot a főmenü megtekintéséhez.

2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.

3 Nyomja meg az  lehetőséget.

4 Válassza a **Válasz** lehetőséget.

5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon SMS-üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.


MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása, 28. oldal*).

1 Tartsa nyomva az  lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  lehetőséget.

A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .


2 Válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefonkeresési riasztások** lehetőséget.

GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése


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

További információkért lásd: garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Indítson el egy GPS-tevékenységet.

2 Amikor a rendszer arra kéri, hogy navigáljon a készülék utolsó ismert helyére, válassza a  ikont.

3 Navigáljon a térképen lévő helyhez.

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.



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.

Forerunner® eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva (*Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással, 58. 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  a számlapon.
- 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 **Több felvét. > Megosztás** lehetőséget egynél több elem megosztásához.
- 5 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a kompatibilis eszközöket.
- 6 Válasszon ki egy eszközt.
- 7 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a  ikont.
- 8 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
- 9 Válassza a **Megoszt. ism.** 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  a számlapon.
- 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 óraszámpon tartva lenyomva a(z)  lehetőséget, majd válassza a **Órabeállítások > 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.

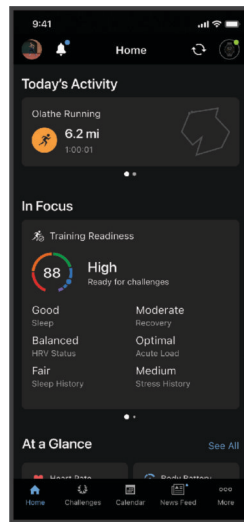
Garmin Connect™

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, például futásait, sétáit, kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit és számos egyebet. Az ingyenes fiók létrehozásához töltsse 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.

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

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



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.

Garmin Connect+™ Előfizetés

Finomhangolhatja a rendelkezésre álló adatokat, kapcsolatokat és tréningeket a Garmin Connect fiókjában a Garmin Connect+ előfizetésével. A feliratkozáshoz töltsse le az Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Aktív intelligencia (AI): kapjon AI-elemzéseket adatairól és tevékenységeiről, a táplálkozást is beleértve.

LiveTrack+: küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, kapjon személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack eseményeit.

Garmin Trails követése: tekintse meg a Garmin® adatbázisok, illetve az egyéb Garmin felhasználók által javasolt, képeket, értékeléseket, utazási jelentéseket és egyéb információkat tartalmazó kültéri ösvényeket és útvonalakat.

Beltéri tevékenységek nyomonkövetése: tekintse meg valós időben a beltéri aktivitási és edzésadatait, ami lehetővé teszi, hogy teljesítményét a tevékenység során módosítsa.

Edzési segédlet: kapjon exkluzív szakértői segítséget a Garmin Edző edzéstervekhez.

Táplálkozás naplózása: kövesse nyomon táplálkozását naponta a kiterjedt élelmiszer-adatbázisok segítségével, és tekintse meg a makrotápanyagokra és bevitt kalóriamennyiségre vonatkozó részletes jelentéseket. Kompatibilis Garmin órájáról könnyedén megtekintheti táplálkozása napi áttekintését, kézzel naplózhat ételeket, és lekérheti reggeli és esti táplálkozási jelentéseit. A Garmin Connect alkalmazásból beolvashatja az UPC-t, új ételeket naplózhat, táplálkozási célokat hozhat létre és számos más lehetősége is van.

Teljesítmény-értékek: tekintse meg az edzési adatokat ahogy Önnek tetszik, testreszabott grafikonokkal és diagramokkal, a táplálkozási mérőszámokat is beleértve.

Közösségi funkciók: szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és a kihívásokért járó dupla pontokhoz. Profilja avatárját testreszabható keretekkel frissítheti.

A Garmin Connect™ alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően (*A telefon párosítása, 56. 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, 56. oldal*).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata, 60. oldal*).

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

Egységesített edzési állapot

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

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

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

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

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

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin® készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja Forerunner® 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 Forerunner óráján.

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

TIPP: a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét (*Egységesített edzési állapot, 60. oldal*).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek Forerunner 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. 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 óra szoftverének frissítéséhez Garmin Connect™ fiókkal kell rendelkeznie, illetve le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.


Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az órára.

2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

3 A frissítési folyamat során ne válassza le az órát a számítógépről.

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ segítségével

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenükhöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 28. oldal*).

- 1 Tartsa nyomva az  lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a **Szinkronizálás** lehetőséget.

Connect IQ funkciók

Nyissa meg az órán vagy a mobiltelefonon az Connect IQ™ áruházat, és töltsse le az órára a(z) Connect IQ funkciókat (garmin.com/connectiqapp).

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

Eszközalkalmazások: interaktív funkciókkal bővíti az óráját, például összefoglalókkal, valamint új szabadidő 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.

Connect IQ™ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell Garmin® óráját vagy kerékpár-számítógépét a telefonjával (*A telefon párosítása, 56. oldal*).

- 1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Connect IQ alkalmazást.
- 2 Ha szükséges, válassza ki az óráját vagy a kerékpár-számítógépét.
- 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 telefonján lévő Garmin Messenger alkalmazás inReach® funkciói, beleértve az SOS-funkciót, a nyomkövetést és az inReach™ időjárás funkciót, nem elérhetők csatlakoztatott inReach eszköz és aktív inReach szolgáltatási csomag nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást kültéren, mielőtt útközben használná.

VIGYÁZAT

Ne támaszkodjon elsődleges módszer gyanánt a telefonján lévő Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira vészhelyzeti segítségkérés esetén.

ÉRTESÍTÉS

Az alkalmazás internetkapcsolattal (a telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával) és 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 olyan területen tartózkodik, ahol nincs hálózati lefedettség, rendelkeznie kell aktív inReach szolgáltatási csomaggal eszközén a 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 inReach szolgáltatási csomag keretein belül. A beérkezett üzenetek díjakat vonhatnak maguk után, ha a rendszer 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).

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 alapértelmezett fókusz mód személyre szabása

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Fókusz módok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy fókusz módot.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:



MEGJEGYZÉS: nem minden fókusz módhoz elérhető az összes opció.

- A fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
- Az óra számlapjának megváltoztatásához válassza a **Számlap** lehetőséget.
- Válassza a **Műholdak** lehetőséget az összes tevékenységhez használandó GNSS műholdas rendszerek beállításához.

TIPP: a **Műholdak** beállítást testreszabhatja az egyes tevékenységekre vonatkozóan (*Tevékenységbeállítások, 23. oldal*).

- Válassza a **Hangriasztások** lehetőséget a hangjelzések tevékenységek közbeni lejátszásának engedélyezéséhez (*Hangriasztások lejátszása tevékenysége közben, 26. oldal*).
- Az **Értesítések és riasztások** résznél válasszon ki egy beállítást a telefonos értesítések, egészséggel és wellnesszel kapcsolatos riasztások és a rendszerriasztások beállításához (*Értesítések és riasztások beállításai, 48. oldal*).
- A **Hang és rezgés** résznél válasszon ki egy beállítást a hangok és rezgés beállításainak konfigurálásához (*Hang és rezgés beállításai, 51. oldal*).
- A **Kijelző & Fényerő** résznél válasszon ki egy beállítást a képernyő beállításainak konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai, 52. oldal*).
- Válassza a **Név** lehetőséget a fókusz mód nevének szerkesztéséhez.
- Válassza az **Ikon** lehetőséget az ikon alakjának vagy színének megváltoztatásához.
- Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget a több személyre szabási lehetőséghez.
- Válassza az **Összp. törlése** lehetőséget a fókusz mód törléséhez.
- Válassza az **Alapért.-ek** lehetőséget az alapértelmezett beállítások visszaállításához.

Egyéni fókusz mód létrehozása


- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Fókusz módok > Hozzáadás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Hagyományos** lehetőséget egy bármikor használható fókusz mód létrehozásához.
 - Válassza a **Tevékenység** lehetőséget egy konkrét tevékenységhez tartozó fókusz mód beállításához.
- 4 Adja meg a fókusz mód nevét, majd válassza a  ikont.
- 5 Válasszon ki egy ikont és egy színt.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Értesítések és riasztások** lehetőséget, hogy beállítsa a telefon és az óra értesítéseit és figyelmeztetéseit (*Értesítések és riasztások beállításai, 48. oldal*).
 - Válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget a hangok és rezgések beállításához (*Hang és rezgés beállításai, 51. oldal*).
 - Válassza ki a **Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyőbeállítások konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai, 52. oldal*).
- 7 Válassza a **Kész** lehetőséget.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:

nem mindegyik opció egyformán elérhető a Hagyományos és a Tevékenység fókusz módok esetén.

 - Az egyéni fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
 - Az óra számlapjának frissítéséhez válassza a **Számlap** lehetőséget.

- Válassza az **Automatikusan induló** lehetőséget annak kiválasztásához, melyik tevékenység esetén kapcsol be az egyéni fókusz mód.
- Válassza a **Műholdak** lehetőséget a GNSS műhold beállításához.
- Válassza a **Hangriasztások** lehetőséget a hangalapú figyelmeztetések engedélyezéséhez.
- Válassza a **Név** lehetőséget az egyéni fókusz mód nevének szerkesztéséhez.
- Válassza az **Ikon** lehetőséget az egyéni fókusz mód ikonjának és színének kiválasztásához.

Egészség és wellness beállítások

Az óraszámlelapon tartva lenyomva a  ikont, és válassza a **Órabeállítások > Egészség és jólét** lehetőséget.

Csuklón mért pulzus: a csuklón viselhető szívritmusmonitor beállításának testreszabása (*Csuklón viselhető pulzuszám mérő beállításai*, 65. oldal).

Pulzoximéter: a pulzoximéter mód beállítása (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 66. 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 pulzusszám-összefoglalóban tekintheti meg (*Összefoglalók megtekintése*, 31. oldal).

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

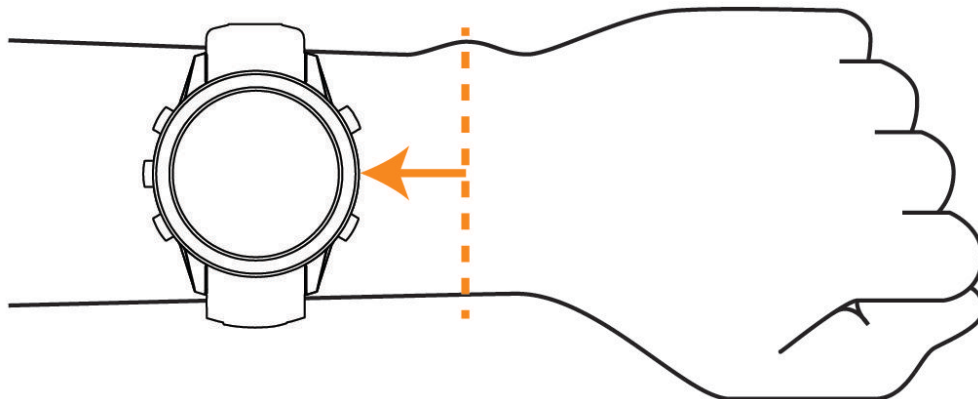
Az óra viselése

VIGYÁZAT

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

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

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



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzuszám mérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 64. oldal című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 67. 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 csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- 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 pulzusmérő beállításai

Az óraszámoldalon tartsa lenyomva a  lehetőséget és válassza a **Órabeállítások > Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus** lehetőséget.

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

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

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




Pulzus leadása: pulzusadatainak továbbítása egy párosított eszközre (*Pulzusadatok továbbítása*, 65. 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 (*Tevékenységbeállítások*, 23. oldal). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® kerékpár-számítógépre.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:


- Tartsa elnyomva az  lehetőséget, válassza a **Órabeállítások > Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus > Pulzus leadása** lehetőséget.
- Tartsa lenyomva az  a vezérlők menüjének megnyitásához és válassza a  lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 28. oldal).

2 Nyomja meg az  lehetőséget.

Az óra megkezdí a pulzusadatok továbbítását.

3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

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

4 Nyomja meg az  lehetőséget a pulzusadatok továbbításának leállításához.

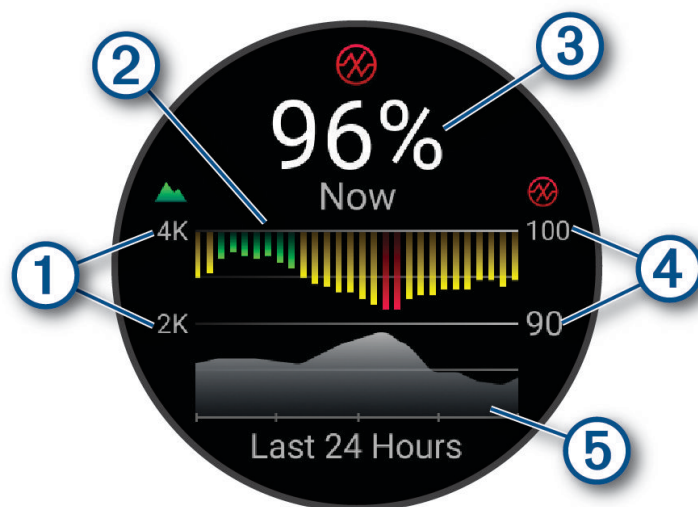
Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO2) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet. Ha ismeri az oxigénszaturációját, az segít annak meghatározásában, hogy a teste miként alkalmazkodik a nagy magasságot igénylő alpesi sportokhoz és egyéb tevékenységekhez.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést (*A véroxigénszint-mérő leolvasása*, 66. oldal). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 66. 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .

2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások > Egészség és jólét > Pulzoximéter.**

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a szokatlan alvászpozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.

- Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **Igény szerint** lehetőséget.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

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

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

Cél automatikus beállítása

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

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

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

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

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

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect™ alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be (*Fókusz üzemmódok*, 62. oldal). 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 bioritmusa, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat (*Összefoglalók*, 30. oldal). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Vezérlők*, 27. oldal).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect™-fiókjába (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 60. oldal).
Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.
Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a Forerunner® óráján (*Összefoglalók*, 30. oldal).

Légzésváltozások

FIGYELMEZTETÉS

Az Ön Forerunner® készüléke nem orvosi készülék, és nem szolgál orvosi állapot diagnosztizálására vagy monitorozására. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A(z) Forerunner eszköz optikai pulzusszám-érzékelője olyan pulzoximéter-funkcióval rendelkezik, amely képes az éjszakai légzési változások mérésére. A légzési változások mutatója az alvási környezetre való odafigyelés növelését és az általános jóllétet szolgálja. Az eseti vagy gyakori légzésváltozások az egyéni életvitelének tényezői vagy az alvási környezet eredménye lehet. Konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szolgáltatójával, ha aggódik a légzésváltozás miatt.

a légzési változások észleléséhez be kell kapcsolnia a pulzoximetriás alváskövetést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 66. oldal*).

Az alvási pontszámok összefoglalója a légzési változásokra vonatkozó aktuális adatait jeleníti meg.

az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglaló testreszabása, 32. oldal*).


Garmin Connect™ fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változásokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

Navigáció

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


Hely mentése

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


- 1 Tartsa lenyomva az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása, 28. oldal*).
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el (*Vezérlők, 27. oldal*).



- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 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 Válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például ezt: **Futás**.
- 3 Görgessen le és válassza a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 5 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

Navigáció a célhoz

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



- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 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.
- 5 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el (*Vezérlők, 27. oldal*).

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 az  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például ezt: **Futás**.
- 3 Tevékenység közben nyomja meg az  lehetőséget.
- 4 Válassza a **Navigálás > Vissza a kezdéshez** lehetőséget.
- 5 Válassza a **TracBack** vagy **Egyenes vonal** lehetőség valamelyikét.
A navigációs ablak előugrik.
- 6 Haladjon előre.
A nyíl a kezdőpont felé mutat.

TIPP: a pontosabb navigáció érdekében tartsa a karórát abba az irányba, amerre navigál.

Navigáció leállítása

- 1 Tevékenység közbeni navigációhoz tartsa lenyomva a  elemet.
- 2 Görgessen le és válassza a **Navigációt leállít** vagy **Pálya leállítása** lehetőséget.
- 3 Válassza a  lehetőséget.

Az úticélhoz való navigáció szünetel, de tevékenysége aktív marad. A  megnyomásával visszítér a tevékenység időmérőjéhez.

Útvonalak

FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott pályákat. 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.

Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban



Hogy létrehozhatson egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 59. 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*, 70. oldal).

Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect™ alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 70. 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  a számlapon.
- 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  a számlapon.
- 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.
 - Útvonalpontok, például vízi megállók, akadályok vagy meredek emelkedők megtekintéséhez válassza az **Útvonalpontok megtekintése** lehetőséget.


TIPP: útvonalpontokat útvonal létrehozásakor adhat hozzá a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban, 70. oldal*).
 - Egyéni tempósáv létrehozásához válassza a **PacePro** lehetőséget (*PacePro™ tréning, 17. oldal*).
 - 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.

Térkép








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

A térkép adatképernyőinek hozzáadása

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

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 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 Navigáció közben nyomja meg a  vagy a(z)  lehetőséget. előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a térkép adatképernyőjét a tevékenységhez ([Az adatképernyők testreszabása, 22. oldal](#)).
- 2 Tartsa lenyomva a  lehetőséget.
- 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 térkép elhúzásához vagy a belenyújtáshoz nyomja meg a  vagy a(z)  lehetőség valamelyikét.
 - A kilépéshez nyomja meg a  lehetőséget.

Térképbeállítások

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

Tartsa lenyomva a  gombot, majd válassza az **Órabeállítások > Térkép és navigáció** lehetőséget.

Tájéolás: 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.

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

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

VIGYÁZAT

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

ÉRTESTÉS

A biztonsági és nyomonkövetési funkciók használatához órájának Bluetooth® technológia segítségével csatlakoztatva kell lennie a Garmin Connect alkalmazáshoz. 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 weboldalra.

Segítségkérés: amikor segítségkérést küld, az óra elküld egy üzenetet az Ön nevével, LiveTrack hivatkozásával és GPS-koordinátaival (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értendő személyeknek (*Segítségkérés*, 74. oldal).

Balesetészlelés: ha a Forerunner® 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 (*A balesetészlelés be- és kikapcsolása*, 73. oldal).

Live Event Sharing: egy esemény során üzeneteket küld barátainak és családtagjainak, akik ezáltal valós időben értesülhetnek az Ön helyzetéről.

MEGJEJYZÉS: ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra csatlakoztatva van egy kompatibilis Android™ okostelefonhoz.

LiveTrack: elküld egy weboldal-hivatkozást a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. A Garmin Connect applikációval követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon keresztül, így ők is élőben láthatják adatait.

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 ●●● elemet.
- 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*, 73. 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 Forerunner® készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 60. 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, 73. 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

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

Ha Forerunner® 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 szolgálatokat 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, 73. oldal*). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatforgalom elérhető. 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 .
Az óra rezeg, ha a segítségkérés funkció aktiválva van.
- 2 Várja meg a visszaszámlálást.
Az óra üzenetet küld a baleset esetén értesítendő személynek.
TIPP: a visszaszámlálás befejezése előtt a bármely gomb lenyomva tartásával visszavonhatja az üzenetet.

Felhasználói profil

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

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti személyes adatait, például testmagasságát, testsúlyát, edzési zónáit stb. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

Nemi beállítások

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


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

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

Fitness életkor megtekintése

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

MEGJEGYZÉS: a fitness életkor legpontosabb meghatározásához töltse ki teljesen a felhasználói profilt ([A felhasználói profil beállítása, 75. oldal](#)).

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** > **Fitness-kor** lehetőséget.

A pulzustartományok ismertetése

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

Fitnesscélok

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, 76. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai 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 futáshoz és kerékpározáshoz. 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám- és teljesítményzónák** > **Pulzusszám** lehetőséget.

- 3 Válassza a **Maximális pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámot egy tevékenység közben .
- 4 Válassza a **Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget, adja meg tejsavküszöb-pulzusszámát, ha tudja a tejsavküszöb-pulzusszáma értékét.
- 5 Válassza a **Nyugalmi pulzus > Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét.
Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
- 6 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **%HRR** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
 - Válassza az **% Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget a zónáknak a tejsavküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 8 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 9 Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofil, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).
- 10 Ismétlje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

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


- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások ([A felhasználói profil beállítása, 75. 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. pulzus-szám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, leveztetéshez 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 teljesítményküszöb (TP) értékét, miután megadta, engedélyezheti, hogy a szoftver automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. Garmin Connect™-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Futási teljesítmény** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.

- Válassza a % a **TP-ből** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 5 Válassza a **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.
 - 6 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
 - 7 Ha szükséges, válassza a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

Energiagazdálkodási beállítások

A számlapon tartsa lenyomva a , majd válassza az **Órabeállítások > Energiagazdálkodás** lehetőséget.

Energiatakarékos: lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához (*Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 78. oldal*).

Akkumul.-százalék: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja százalékban.


Becsült akkuértékek: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja becsült napok vagy órák formájában.

Alacsony akku riaszt.: értesítést jelenít meg, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

Az Energiatakarékos funkció testreszabása

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


Az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben kapcsolhatja be (*Vezérlők, 27. oldal*).

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza a következőket: **Órabeállítások > Energiagazdálkodás > Energiatakarékos**.
Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.

Kisegítő lehetőségek

A Forerunner® órának akadálymentesítő funkciói vannak, például az egyéni színszűrők valamint egyéb hang- és képi beállítások.


Kisegítő lehetőségek beállításai

A számlapon tartsa lenyomva a  lehetőséget, és válassza ki az **Órabeállítások > Kisegítő lehetőségek** lehetőséget.

Színszűrők: minden képernyő esetén beállítja a színmódot, így növelve a szín láthatóságát színvakság esetén. Eltávolíthat bizonyos színeket, például a pirosat, zöldet vagy kéket. Az összes színt a Szürkeárnyaltos lehetőséggel távolíthatja el.

Óránkénti riasztás: minden óra kezdetekor figyelmeztetést ad.

Rendszerbeállítások

A számlapon tartsa lenyomva a  és válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer** lehetőséget.

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

Gyorsmenük: hozzárendeli a parancsikonokat a gombokhoz (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 80. oldal).

Jelszó: négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok biztonsága érdekében, ha az óra nincs a csuklóján (*Az óra jelszavának beállítása*, 80. oldal).

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

Idő: az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások*, 81. oldal).

Hang: beállítja az óra hangjának dialektusát és a hangtípusát. Tevékenység közben hangalapú figyelmeztetéseket is beállíthat (*Hangriasztások lejátszása tevékenysége közben*, 26. oldal).

Speciális: megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához (*Haladó rendszerbeállítások*, 81. oldal).


Visszaállítás & Újraindítás: konfigurálja az óra adatainak biztonsági mentéseit és visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat (*Helyreállítási és visszaállítási beállítások*, 82. oldal).

Szoftverfrissítés: telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések*, 87. oldal).

Névjegy: megjeleníti az eszközre, a szoftverre, a licencre és a szabályozásra vonatkozó információkat (*Készülékadatok megtekintése*, 82. oldal).

A gombok parancsikonjainak testreszabása

Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.


- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások > 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.

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > 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.

Az óra jelszavának kikapcsolása


MEGJEGYZÉS: a jelszó kikapcsolásához tudnia kell a jelenlegi jelszót. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban.

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Jelszó > Jelszó > Kikapcsolás** lehetőséget.

3 Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.

Az órán kikapcsolódik a jelszó kérése.

Időbeállítások

Az óra számlapján tartsa lenyomva a  lehetőséget, majd válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer > Idő** lehetőséget.

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

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


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

Idő: beállítja az időt, ha az Idő beállítása lehetőséget Kézihelyzetre állították.

Idő szinkronizálása: időzóna váltásakor szinkronizálja az időt, és frissíti azt a téli/nyári időszámítás szerint ([Az idő szinkronizálása, 81. 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .

2 Válassza a **Órabeállítások > Rendszer > Idő > Idő szinkronizálása** lehetőséget.

3 Várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonhoz, vagy megtalálja a műholdakat ([Műholdas jelek keresése, 88. oldal](#)).

TIPP: a forrás átállításához nyomja meg a  gombot.

Haladó rendszerbeállítások

Az óraszámlapon tartsa nyomva a  elemet, és válassza ki az **Órabeállítások > Rendszer > Speciális** lehetőséget.

Formátum: általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség és a hét kezdete ([A mértékegységek módosítása, 81. oldal](#)).

Adatrögzítés: beállítja, milyen módon rögzíti az óra a tevékenységek adatait ([Adatrögzítési beállítások, 81. oldal](#)).

USB-mód: az óra beállítása az MTP (médiaátviteli protokoll) vagy a Garmin® mód használatára számítógép használata esetén.

A mértékegységek módosítása

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .

2 Válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Speciális > Formátum > Egység**.

3 Válasszon méréstípust.

4 Válasszon mértékegységet.

Adatrögzítési beállítások

Az óraszámlapon nyomja meg a  gombot, és válassza **Órabeállítások > Rendszer > Speciális > Adatrögzítés** lehetőséget.


Frekvencia: beállítja, hogy az óra milyen gyakran rögzítse az aktivitási adatokat. Az **Intelligens** (alapértelmezett) 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. Rögzíti azokat a kulcsfontosságú pontokat, ahol irányt, tempót vagy pulzusszámot változtat. A tevékenységrögzítője kisebb, így több tevékenységet tárolhat az eszköz memóriájában.

HRV naplózása: lehetővé teszi, hogy az óra rögzítse a pulzusszám-változásokat a tevékenység közben. ([Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 34. oldal](#)).

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™, 82. oldal*). A beállításoknál megtalálhatók többek között sportprofilok, összefoglalók, felhasználói beállítások és edzések.

Az óraszámoldalon tartsa lenyomva a  lehetőséget, majd válassza az **Órabeállítások > 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.

Jelentés megjelenítése: megjeleníti az esetleges problémákat az óra beállításainak utolsó visszaállításakor. ez a beállítás csak akkor jelenik meg, ha az óra bizonyos beállításait nem lehetett megfelelően visszaállítani.

A biztonsági másolat tartalma: megjeleníti az elmentett adat típusát.

Visszaállítás: visszaállítja a kiválasztott beállításokat a gyári alapértelmezett értékre (*Minden beállítás alaphelyzetbe állítása, 82. 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > 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 **Adattörlés és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
 - Az órán lévő összes ideiglenes fájl törléséhez válassza az **Ideiglenes fájlok törlése** lehetőséget.


Készülékadatok megtekintése

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

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Rendszer > Névjegy** lehetőséget.

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

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

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 A beállítási menüben válassza a **Rendszer** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Névjegy** lehetőséget.

Készülékadatok

Tudnivalók az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához, 87. 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 minimalizálása érdekében a Forerunner® kijelzője a megadott időtűllépés után kikapcsol (*Kijelző és fényerő beállításai, 52. oldal*). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

Az óra töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS

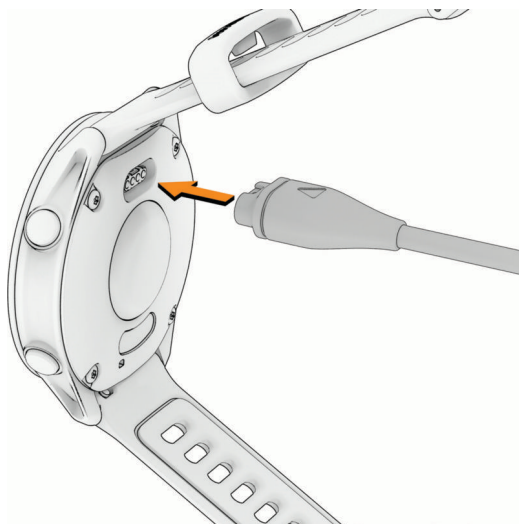
Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása, 85. 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 (a ▲ jelölt végén) az óra töltőportjába.



2 A kábel másik végét csatlakoztassa egy USB-C® bemenettel rendelkező számítógéphez vagy AC-átalakítóhoz (minimum kimeneti teljesítmény: 5 W).

Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

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

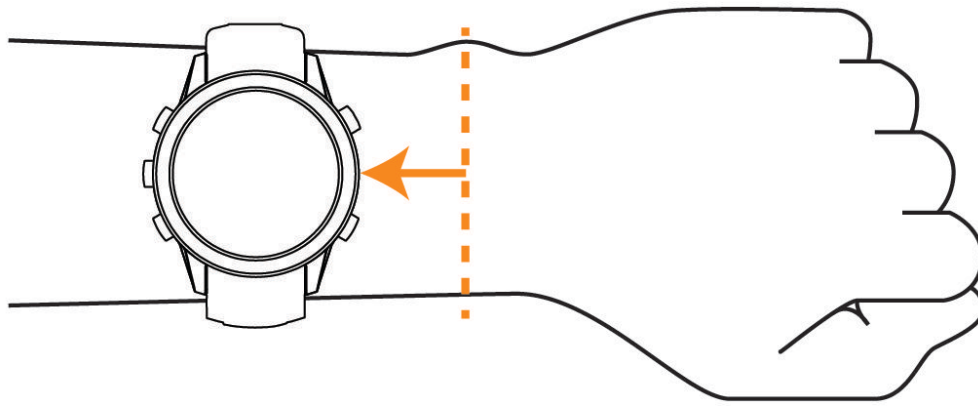
Az óra viselése

⚠ VIGYÁZAT

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

• Viselje az órát a csuklócsont fölött.

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



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzsmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 64. oldal című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 67. 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.

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmód, 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 bőriük vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

ÉRTESÍTÉS

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

TIPP: további részletekért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://www.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.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Vízbehatalás elleni védelem	5 ATM ¹
Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20 °C és 60 °C között (-4 °F és 140 °F között)
USB-töltési hőmérséklet-tartomány	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
EU vezeték nélküli frekvenciák és átviteli teljesítmény	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm
EU SAR-értékek	0,056 W/kg végtagon

Akkumulátorinformációk

Az akkumulátor tényleges üzemideje az órán engedélyezett funkcióktól függ – ilyen például a csuklóalapú pulzuszórák, a telefonos értesítések, a GPS és a csatlakoztatott érzékelők.

Mód	Akku. élettartama
Okosóra üzemmód	Akár 13 nap
Energiatakarékos óra üzemmód	Akár 28 nap
Csak GPS GNSS üzemmód	Akár 23 óra
Minden rendszer GNSS-mód	Akár 16 óra

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

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

Eszköze automatikusan ellenőrzi a frissítéseket, ha telefonnal van párosítva és Bluetooth® technológiát használ. Frissítéseket manuálisan is kereshet a rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 80. oldal). A számítógépen telepítse a(z) Garmin Express™ alkalmazást (garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect™ alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Az adatok a telefonján levő Garmin Connect alkalmazásba töltődnek fel.
- 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 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza a  lehetőséget.
- 4 Válassza ki a lista első elemét és nyomja meg a .
- 5 Válassza ki a kívánt nyelvet.



Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők*, 27. oldal).
 - Használja az akkumulátor összefoglalónézetét a kihasználtsági részletek megtekintéséhez és a rendszer beállításához (*Összefoglalók*, 30. oldal).
 - Csökkentse a képernyő időtűllépését (*Kijelző és fényerő beállításai*, 52. oldal).
 - Ne használja a képernyő időkorlátjának **Mindig aktív képernyő** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot (*Kijelző és fényerő beállításai*, 52. oldal).
 - Képernyő fényerejének csökkentése (*Kijelző és fényerő beállításai*, 52. oldal).
 - Használja az UltraTrac GNSS műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások*, 26. oldal).
 - Kapcsolja ki a Bluetooth® technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők*, 27. oldal).
 - Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése*, 14. oldal).
 - Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítőket (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 56. oldal).
 - Állítsa le a pulzusadatok párosított készülékekre való továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása*, 65. oldal).
 - Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai*, 65. oldal).
- MEGJEGYZÉS:** a csuklól alapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 66. 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 Forerunner® 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 az óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el az óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- A számlapon tartsa nyomva a  gombot, és válassza a **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.


Használhatom az Bluetooth® érzékelőt az órámmal?

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

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 2 Válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Keresés az összes közt** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelője típusát.

Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 22. oldal](#)).

Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?

Tevékenység közben véletlenül megnyomhatja a Kör gombot. A legtöbb esetben a  lehetőség megjelenik a képernyőn egy gomb mellett. Ilyenkor néhány másodperce van arra, hogy megnyomja a gombot, és elvesse a legutóbbi kört vagy sportváltást. 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 óráját Garmin® fiókjával:
 - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express™ alkalmazással.

- Szinkronizálja az órát a Garmin Connect™ alkalmazással Bluetooth® funkcióval rendelkező telefonja segítségével.

Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, az óra több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.

- Vigye ki az órát nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig 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 tempa™ 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 Gyorsan nyomja meg a  nyolc alkalommal.
- 2 Válassza a  lehetőséget.

Tevékenységekövetés

A tevékenységkövetés 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, 60. oldal*).
 - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata, 60. oldal*).
- 2 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a(z) Garmin Connect alkalmazás vagy a(z) Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Függelék

A VO2 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a VO2 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

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

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






Az adatok utánnomása a The Cooper Institute® engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Színmérce és futási dinamika adatok

A futási dinamika képernyőn megjelenik a színes mérő az elsődleges mérőszámhoz. Elsődleges mérőszámként megjeleníthető a lépésütem, a függőleges kilengés, a talajérintési idő, a talajérintési idő egyensúlya vagy a függőleges arány. A színes mérő megmutatja, hogy az Ön futási dinamika adatai hogyan viszonyulnak más futókéhoz. A színzónák százalékértékeken alapulnak.





A Garmin® sok különböző szintű futót kutatott. A piros és narancs színű mezőkben megadott értékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzők. A zöld, kék és lila mezőkben megadott értékek a tapasztaltabb vagy gyorsabb futókra jellemzők. A tapasztaltabb futókat rövidebb talajérintési idő, kisebb függőleges kilengés, kisebb függőleges arány és nagyobb lépésütem jellemzi, mint a kevésbé tapasztalt futókat. Azonban a magasabb futóknak általában kicsit lassabb a lépésütemük, hosszabbak a lépéseik, és a függőleges kilengésük kicsit nagyobb. A függőleges arány a függőleges kilengés elosztva a lépéshosszal. Nincs összefüggésben a magassággal.

A futási dinamikával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/runningdynamics oldalra. A futási dinamika adataival kapcsolatos további elméletekért és interpretációkért keressen futással kapcsolatos közismert publikációkat és weboldalakat.

Színzóna	Százalékérték a zónában	Lépésszám tartománya	Talajérintési idő tartománya
 Lila	>95	>183 lépés/perc	<218 ms
 Kék	70 – 95	174–183 lépés/perc	218–248 ms
 Zöld	30 – 69	164–173 lépés/perc	249–277 ms
 Narancssárga	5 – 29	153–163 lépés/perc	278–308 ms
 Piros	<5	<153 lépés/perc	>308 ms

Talajérintési idő egyensúlyadatai

A talajérintési idő egyensúlya a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékos arányában jelenik meg. Például a balra mutató nyíllal jelölt 51,3% azt jelzi, hogy a futó több időt tölt úgy a talajon, hogy a bal lábára nehezedik. Ha az adatképernyőn két szám látható, például 48–52, akkor a bal láb a 48%, a jobb láb pedig az 52%.

Színzóna	 Piros	 Narancssárga	 Zöld	 Narancssárga	 Piros
Szimmetria	Gyenge	Megfelelő	Jó	Megfelelő	Gyenge

Többi futó százalékos aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Talajérintési idő egyensúlya	>52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	>52,2% J

A futási dinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin® csapata arra jutott, hogy egyes futóknál összefüggés van a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között. Sok futó esetében a talajérintési idő egyensúlya emelkedőn és lejtőn való haladásakor hajlamosabb jobban eltérni az 50–50 aránytól. A futóedzők többsége egyetért azzal, hogy a szimmetrikus futási forma számít jónak. Az élvonalbeli futóknak általában fürgék és kiegyensúlyozottak a lépéseik.

Futás közben figyelheti a mérőt vagy az adatmezőt, de Garmin Connect™ fiókjában megtekintheti az összesítést is. Más futási dinamikai adatokhoz hasonlóan a talajérintési idő egyensúlya is egy mennyiségi mérőszám, amelynek segítségével többet tudhat meg a futási szokásairól.

Függőleges kilengés és függőleges arány adatai

A függőleges kilengés és a függőleges arány adattartományai az érzékelőtől függően kissé eltérőek, és az is számít, hogy a mellkason helyezték-e el az érzékelőt (HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék).

Színzóna	Százalékérték a zónában	Függőleges kilengési tartomány (mellkas)	Függőleges kilengési tartomány (derék)	Függőleges arány (mellkas)	Függőleges arány (derék)
Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Kék	70 – 95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Zöld	30 – 69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Narancssárga	5 – 29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Piros	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

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 gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

Adatmezők

MEGJEGYZÉS: nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz. Egyes adatmezők esetében ANT+® vagy Bluetooth® tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a karórán.

TIPP: az adatmezőket az Garmin Connect™ alkalmazás karóra-beállításainál is testreszabhatja.

Lépésütem mezők

Név	Leírás
Átlagos pedálütem	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.
Átlagos lépésütem	Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.
Pedálütem	Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Az adat megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.
Lépésütem	Futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.
Kör pedálüteme	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.
Kör lépésüteme	Futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.
Utolsó kör pedálüteme	Kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.
Utolsó kör lépésüteme	Futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Grafikon táblázatok

Név	Leírás
Pulzusszám-grafikon	A tevékenység során mért pulzusszámot ábrázoló diagram.
Tempógrafikon	A tevékenység során mért tempót ábrázoló diagram.
Sebességgrafikon	A tevékenység során mért sebességet ábrázoló diagram.

Távolság mezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.
Int. távolság	Az aktuális időköz során megtett távolság.
Körtávolság	Az aktuális kör során megtett távolság.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Utolsó mozgás táv.	Az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság.
Mozgás távolsága	Az aktuális mozgás során megtett távolság.

Grafikus

Név	Leírás
Widget áttekintő	Futás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt.
TÉI egyensúly mérő	A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutató színes mérő.
Talajérintési egyensúly mérő	Azt az időt mutató színes mérő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva.
Pulzusmérő	A jelenlegi pulzusszám-tartományt megjelenítő színes mérő.
Pulzusszám-tart. aránya	Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő arányát mutató színes mérő.
PacePro mérő	Futás. Az aktuális résztempó és a célzott résztempó.
Edzési hatás-mérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob edzettségi szintekre.
Függőleges oszcilláció mérő	A futás közbeni visszapattanást mutató színes mérő.
Függőleges arány mérő	A lépéshossz függőleges kilengésének arányát mutató színes mérő.

Pulzusszám mezők

Név	Leírás
% Pulzustartalék	A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Aerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre.

Név	Leírás
Anaerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre.
Átl. %pulzustartalék	Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Átl. pulzusszám	Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.
Átl. pulzus %max.	Az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Pulzusszám	Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléknek rendelkeznie kell csuklón mért pulzus funkcióval, vagy csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusrólhoz.
Pulzusszám maximális %	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Pulzustartomány	A pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.
Int. átl. % pz.tart.	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum átlagos %Max	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Kezdeti átlagos pulzus	Az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám.
Int. max. % pz. tart.	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum maximális %Max.	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya.
Int. max. pulzusszám	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám.
Kör pulzustartalék %	Az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Kör pulzus	Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.
Kör pulzusszám maximális %	Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó kör %pulzustartalék	A legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Utolsó kör pulzus	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.
Kör pulzusszám maximális %	Az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó mozgás %HRR	A legutoljára teljesített mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Utolsó mozgás HR	Az utolsó befejezett mozgásra vonatkozó átlagos pulzusszám.
U. mozgás HR % Max.	Az utolsó befejezett mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Mozgás %HRR	Az aktuális mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Mozgás HR	Az aktuális mozgás során mért átlagos pulzusszám.
Mozgás HR % Max.	Az aktuális mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Zónában töltött idő	Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő.

Hossz mezők

Név	Leírás
Intervallum hossz	Az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.
Hossz	Az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalória	A tevékenység során elégetett kalóriák száma.
Akkutöltöttség	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.

Név	Leírás
Akkumulátor szintje	Az akkumulátor fennmaradó töltöttsége.
eBike akkumulátor	Az eBike fennmaradó töltöttségi szintje.
eBike tartomány	Az eBike becsült hátralévő távolsága rásegítéssel.
GPS	A műholdas GPS-jel erőssége.
Időközök	Az aktuális tevékenység alatt megtett intervallumok száma.
Kör	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Ut. kör ismétlésszáma	Az ismétlések száma a tevékenység utolsó körében.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi.
Mozdulatok	Az aktuális tevékenység során megtett mozdulatok száma.
Ism.	Egy edzőtermi tevékenység során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.
Légzésszám	A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.
Körök	Egy adott tevékenység során végzett gyakorlatcsoportok száma (például ugrókötél).
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az aktuális stressz-szint.
Napkelte	A napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.
Napnyugta	A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.
Pontos idő	A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).
Összkalória	Az adott napon elégetett összes kalória.

Tempó mezők

Név	Leírás
500 m tempó	Az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó.
Átlagos 500 m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során.
Átlagtempó	Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Kezdeti tempó	Az aktuális időköz átlagos tempója.
Kör 500m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során.
Körtempó	Az aktuális kör átlagos tempója.
Utolsó kör 500m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során.
Utolsó körtempó	Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.
Utolsó kör tempó	Az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.
Utolsó mozgás tempója	Az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója.
Mozgás tempója	Az aktuális mozgás átlagos tempója.
Tempó	Az aktuális tempó.
Legurulás tempója	A folyamatos, átlagos tempó az utolsó teljesített mérföld vagy kilométer esetén.

PacePro mezők

Név	Leírás
Következő résztávolság	Futás. A következő rész össztávolsága.
Következő rész tempó cél	Futás. A következő rész céltempója.
Résztávolság	Futás. Az aktuális rész össztávolsága.
Hátralévő résztávolság	Futás. Az aktuális rész hátralévő távolsága.
Résztempó	Futás. Az aktuális rész tempója.
Rész tempó cél	Futás. Az aktuális rész céltempója.

Pihenési mezők

Név	Leírás
Ismétlés BE	Az utolsó intervallum időzítője és az aktuális pihenés (medencés úszás).
Pihenésidőzítő	Az aktuális pihenés időzítője (medencés úszás).

Futási dinamika

Név	Leírás
Átl. talajérintési idő egyensúly	Az átlagos talajérintési idő egyensúlya az aktuális edzés során.
Átlagos talajérintési idő	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos talajérintési idő.
Átlagos lépéshossz	Az átlagos lépéshossz az aktuális edzésen.
Átlagos függőleges oszcilláció	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.
Átlagos függőleges arány	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális edzésen.
Talajérintési idő egyensúly	A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlya.
Talajérintési idő	Az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. A talajérintési idő értékét gyaloglás esetén nem számítja a rendszer.
Kör talajérintési idő egyensúly	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő egyensúlya.
Kör talajérintési ideje	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő.
Kör lépéshossza	Az aktuális kör átlagos lépéshossza.
Kör függőleges oszcillációja	Az aktuális körre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.
Kör függőleges aránya	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális körben.
Lépéshossz	A lépéshossz az egyik lépéstől a következőig, méterben mérve.
Függőleges oszcilláció	A futás közbeni visszapattnás mértéke. A felsőtest függőleges mozgása lépésenként és centiméterekben mérve.
Függőleges arány	A függőleges kilengés és a lépéshossz aránya.

Sebesség mezők

Név	Leírás
Átlagos mozgási sebesség	Az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége.
Átlagos általános sebesség	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közötti sebességeket is.
Átlagsebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Utolsó mozgás sebessége	Az utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcssebessége.
Mozgás sebessége	Az aktuális mozgás átlagos sebessége.
Sebesség	Az aktuális utazósebesség.
Függőleges sebesség	Emelkedési vagy ereszkedési sebesség.

Csapás mezők

Név	Leírás
Átlagos távolság csapásonként	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapássebesség	Evezősportok. A percnkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapásszám/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.
Távolság csapásonként	Evezősportok. A csapásonként megtett távolság.
Intervallum, csapásszám/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során.
Csapástípus időköz	Az intervallum aktuális csapástípusa.

Név	Leírás
Körtávolság csapásonként	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Kör csapássebesség	Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapásszám	Evezősportok. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
Utolsó kör táv./csapás	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapássebesség	Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapásszám	Evezősportok. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
Utolsó csapáshossz	Az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.
Utolsó csapástípus hossz	Az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.
Csapássebesség	Evezősportok. A percenkénti csapások száma (spm).
Csapások	Evezősportok. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

Swolf mezők

Név	Leírás
Átlagos Swolf	Az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege (<i>Úszással kapcsolatos kifejezések, 18. oldal</i>).
Intervallum swolf	Az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.
Utolsó hossz Swolf	Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Hőmérsékleti mezők

Név	Leírás
24 órás maximum	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet.
24 órás minimum	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre. Párosíthat egy <i>tempe™</i> érzékelőt a készülékkel, hogy az a pontos hőmérsékleti adatok állandó forrása legyen.

Időzítő mezők

Név	Leírás
Aktív idő	Az aktuális tevékenység során aktívan, mozgással töltött összes idő.
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Átlag mozgásidő	Az aktuális mozgás átlagos ideje.
Átlag pózidő	Az aktuális tevékenység átlagos pózideje.
Eltelt idő	A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.
Befejezés becsült ideje	Az aktuális tevékenység befejezésének becsült ideje.
Intervallum idő	Az aktuális időköz stopper által mért ideje.
Köridő	Az aktuális kör stopper által mért ideje.
Utolsó köridő	Az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.
Utolsó mozgásidő	Az utolsó befejezett mozgás stopper által mért ideje.
Utolsó póz ideje	Az utolsó befejezett póz stopper által mért ideje.
Mozgásidő	Az aktuális mozgás stopper által mért ideje.
Menetidő	Az aktuális tevékenység során mozgással töltött összes idő.
Általánosan előrébb/hátrébb	A céltempónál vagy -sebességnél jobb vagy gyengébb összidő.
Póz ideje	Az aktuális póz stopper által mért ideje.
Sorozatidőzítő	Egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő.

Név	Leírás
Állásidő	Az aktuális tevékenység során állással töltött összes idő.
Úszásidő	Az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A tevékenységidőzítő aktuális időbeállítása.

Edzési mezők

Név	Leírás
Hátralévő ismétlések	A hátralévő ismétlések száma egy edzés során.
Szakaszhossz	Az edzési szakaszból hátralévő idő, illetve táv.
Szakasz tempója	Az aktuális tempó az edzési szakaszban.
Szakasz sebessége	Az aktuális sebesség az edzési szakaszban.
Szakasz ideje	Az edzési szakaszból eltelt idő.

© 2026 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, az Edge®, a Forerunner®, az inReach®, a Move IQ® és a TracBack® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sorozat, Index™, PacePro™, 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. A(z) 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. A(z) USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. A A Zwift™ a Zwift, Inc. védjegye. A további védjegyek és kereskedelmi nevek a vonatkozó tulajdonosok védjegyei és kereskedelmi nevei.

M/N: AB5206