

GARMIN®



MARQ® CAPTAIN (GEN 2)

Felhasználói kézikönyv

© 2022 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

A Garmin®, a Garmin logó, valamint az MARQ®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, és a Xero® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Fusion-Link™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, GNT™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, NextFork™, Rally™, SatIQ™, tempe™, TrueUp™, Varia™, és a Vector™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

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

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

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	1	Robotpilóta.....	11
Első lépések.....	1	Párosítás robotpilótával.....	11
Az eszköz áttekintése.....	1	A robotpilóta vezérlése.....	11
Az érintőképernyő engedélyezése és		Hajóadatok.....	12
letiltása.....	2	Hajóadatok streamelése.....	12
Az óra használata.....	2	Útvonalpont megjelölése a	
		térképplotteren.....	12
Órák.....	2	Grinding.....	12
Riasztás beállítása.....	2	Grinding tevékenység kezdése.....	12
Riasztás szerkesztése.....	3	Grinding edzés megkezdése.....	13
A visszaszámláló időzítő indítása.....	3	GNT™ 10.....	13
Időzítő törlése.....	3	GNT 10 adatok streamelése.....	13
A stopper használata.....	4	A Fusion-Link Lite™ alkalmazás.....	13
Másik időzóna hozzáadása.....	4	Csatlakozás Fusion	
Másik időzóna szerkesztése.....	5	sztereókészülékhez.....	13
Tengeri tevékenységek.....	5	Tevékenységek és alkalmazások....	14
Tengeri térképek és táblázatok.....	5	Tevékenység megkezdése.....	14
Tengeri térképek és táblázatok		Tipppek a tevékenységek	
letöltése.....	5	rögzítéséhez.....	14
Vitorlázás.....	6	Tevékenység befejezése.....	15
Takkasszisztencia.....	6	Tevékenységek értékelése.....	15
Írányhelyzetsegéd kalibrálása.....	6	Futás.....	16
Fix csapásszög megadása.....	7	Futás pályán.....	16
Valódi szélirány megadása.....	7	Tipppek pályán való futás	
Tipppek a legjobb emelési becslések		rögzítéséhez.....	16
eléréséhez.....	7	Virtuális futás.....	16
Vitorlásverseny.....	7	A futópádon megtett távolság	
A startvonal beállítása.....	7	kalibrálása.....	17
Verseny indítása.....	8	Ultrafutás tevékenység rögzítése.....	17
A vitorlázási mértékegységek		Úszás.....	17
beállítása.....	8	Úszással kapcsolatos kifejezések...	17
Dagály.....	9	Csapástípusok.....	18
Árapály információk megtekintése....	9	Tipppek úszási tevékenységekhez....	18
Árapályriasztás beállítása.....	9	Automatikus pihenés és manuális	
MFD távvezérlő.....	10	pihenés.....	18
Párosítás térképplotterrel.....	10	Edzés a Gyakorlatnaplóval.....	19
Az MFD távvezérlő funkció		Multisport.....	19
használata.....	10	Triatlonedzés.....	19
Halászat.....	10	Multisport tevékenység	
Horgászat.....	10	létrehozása.....	19
Horgonyzóhely.....	10	Beltéri tevékenységek.....	20
A horgony pozíciójának		Health Snapshot™.....	20
megjelölése.....	10	Erősítőtréning-tevékenység	
Horgonyzás beállításai.....	11	rögzítése.....	20
		HIIT tevékenység rögzítése.....	21
		Az ANT+® beltéri edzőeszköz	
		használata.....	21

Mászósportok.....	22	Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	36
Beltéri falmászási tevékenység rögzítése.....	22	Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása.....	36
Sziklamászás tevékenység rögzítése.....	23	A tevékenységek sorrendjének módosítása az alkalmazáslistában.....	36
Expedíció indítása.....	23	Az adatképernyők testreszabása.....	37
Nyomvonalpont manuális rögzítése.....	23	Térkép hozzáadása egy tevékenységhez.....	37
Nyomvonalpontok megjelenítése....	23	Egyéni tevékenység létrehozása.....	37
Vadászat.....	24	Tevékenységek és alkalmazásbeállítások.....	38
Síelés.....	24	Tevékenységsziasztások.....	41
A síelési menetek megtekintése.....	24	Riasztás beállítása.....	42
Backcountry síelési tevékenység rögzítése.....	24	Tevékenység térképbeállításai.....	42
Sífutás teljesítményadatai.....	25	Útvonal beállításai.....	42
Golf.....	26	Az ClimbPro használata.....	43
Golfozás.....	26	Az automatikus emelkedés engedélyezése.....	43
Golf menü.....	28	Műholdbeállítások.....	44
A zászló áthelyezése.....	28	Edzés.....	44
Virtuális ütőhordó.....	28	Edzés versenyeseményre.....	44
Az ütőajánlás módosítása.....	29	Versenynaptár és elsődleges verseny.....	45
Távolságmérés érintéses célzással.....	29	Edzések.....	45
Ütés mérésének megtekintése.....	29	Edzés követése a Garmin Connecten keresztül.....	45
Ütés manuális mérése.....	30	Az edzés megkezdése.....	45
Pontszám vezetése.....	30	Javasolt napi edzés követése.....	46
Statisztikák rögzítése.....	30	Intervallumedzés testreszabása.....	46
A Stableford pontozási módszer..	31	Intervallumedzés elkezdése.....	47
A szélesebbség és az irány megtekintése.....	31	Medencés úszóedzés követése.....	47
A zászló irányának megtekintése....	31	Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése.....	47
Egyéni célok mentése.....	31	A kritikus úszási sebesség eredményének szerkesztése.....	48
PlaysLike távolság ikonok.....	31	Edzésnaplár.....	48
Nagy számok mód.....	32	Az edzéstervek Garmin Connect használata.....	48
Ütéstempó edzés.....	32	Adaptive Training Plan edzéstervek.....	48
Az ideális ütéstempó.....	33	PacePro Tréning.....	48
Ütéstempó elemzése.....	33	PacePro terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból.....	48
A tipporozat megtekintése.....	34	PacePro terv létrehozása az órán....	49
Ejtőernyős ugrás.....	34	Egy PacePro terv indítása.....	50
Ugrás tervezése.....	34		
Ugrástípusok.....	34		
Ugrásadatok bevitele.....	35		
Széladatok bevitele HAHO és HALO ugrásokhoz.....	35		
Széladatok visszaállítása.....	35		
Széladatok bevitele statikus ugráshoz.....	35		
Állandó beállítások.....	36		

Teljesítménysegéd.....	51	A VO ₂ max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál.....	64
Teljesítménysegéd létrehozása és használata.....	51	A versenyidő-előrejelzés megtekintése.....	65
Szakaszok.....	51	Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	66
Strava™ szakaszok.....	51	Pulzusszámváltozás és stressz-szint.....	66
Szakasz részleteinek megtekintése.....	52	Teljesítményállapot.....	67
Szakaszverseny.....	52	A teljesítményállapot megtekintése.....	67
Szakasz automatikus módosulásának beállítása.....	52	Az FTP becsült értékének megtekintése.....	68
Az Virtual Partner® használata.....	53	FTP teszt végrehajtása.....	68
Edzési cél beállítása.....	53	Tejsavkűszöb.....	69
Versenyzés egy korábbi tevékenységgel.....	54	Irányított teszt végrehajtása a tejsavkűszöb meghatározásához.....	69
naplók.....	54	Valós idejű állóképesség megtekintése.....	70
Az előzmények használata.....	54	A teljesítménygörbe megtekintése.....	70
Multisport előzmények.....	55	Edzettségi állapot.....	71
Személyes rekordok.....	55	Edzettségi szint.....	72
A személyes rekordjai megtekintése.....	55	Tipppek az edzési állapot lekéréséhez.....	72
Személyes rekord visszaállítása.....	55	Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz.....	73
Személyes rekordok törlése.....	55	Aktuális terhelés.....	73
Adatok összesítésének megtekintése.....	55	Az edzésterhelés súlypontja.....	73
A kilométer-számláló használata.....	56	Az edzési hatásról.....	74
Előzmények törlése.....	56	Edzésre való felkészültség.....	75
Megjelenés.....	56	Kerékpározási képesség megtekintése.....	76
Szám lapbeállítások.....	56	Regenerálódási idő.....	76
Szám lap testreszabása.....	56	Regenerálódási pulzusszám.....	76
Összefoglalók.....	57	Edzési állapot szüneteltetése és folytatása.....	77
Az összefoglaló-készlet megtekintése.....	60	Részvény hozzáadása.....	77
Az összefoglaló-készlet testre szabása.....	61	Vezérlők.....	78
Összefoglaló mappák létrehozása.....	61	A vezérlőmenü testreszabása.....	80
Body Battery.....	61	A zseblámpa képernyőjének használata.....	80
Tipppek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	61	Garmin Pay.....	80
Teljesítményre vonatkozó mérőszámok.....	62	A Garmin Pay pénztárca beállítása.....	81
A VO ₂ max. becsült értékekről.....	63	Fizetés az óra használatával.....	81
A VO ₂ max. becsült értékének megtekintése futásnál.....	64		

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához.....	81	inReach távirányító használata.....	93
A Garmin Pay kártyák kezelése.....	81	VIRB Távirányító.....	93
A Garmin Pay jelszó módosítása.....	82	VIRB akciókamera vezérlése.....	93
Érzékelők és tartozékok.....	82	VIRB akciókamera vezérlése tevékenység során.....	94
Csuklón mért pulzus.....	82	Xero lézeres helymeghatározási beállítások.....	94
Az óra viselése.....	82	Térkép.....	94
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	83	A térkép megtekintése.....	95
Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások.....	83	Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre.....	95
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	83	Navigálás a Körülöttem funkcióval.....	96
Pulzusadatok továbbítása.....	84	Térképbeállítások.....	96
Pulzoximéter.....	84	Térképek kezelése.....	97
A pulzoximéter leolvasása.....	85	Térképtémák.....	97
A pulzoximéter módjának beállítása.....	85	Tengeri térképek beállításai.....	97
Tippek rendellenes véroxigénszint- mérő adatok esetére.....	86	Térképadatok megjelenítése és elrejtése.....	97
Iránytű.....	86	Zene.....	98
Irány beállítása az iránytűn.....	86	Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	98
Iránytű beállítása.....	86	Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól.....	98
Az iránytű manuális kalibrálása....	86	Személyes hangtartalom letöltése.....	99
Északi irány beállítása.....	87	Zenehallgatás.....	99
Magasságmérő és barométer.....	87	Zenelejátszás-vezérlők.....	99
A magasságmérő beállításai.....	87	Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása.....	100
A barométeres magasságmérő kalibrálása.....	87	A hangmód módosítása.....	100
A barométer beállításai.....	88	Csatlakoztathatóság.....	100
A barométer kalibrálása.....	88	Telefoncsatlakoztatási funkciók.....	100
Vezeték nélküli érzékelők.....	88	A telefon párosítása.....	100
Vezeték nélküli érzékelők párosítása.....	90	Bluetooth értesítések engedélyezése.....	101
HRM-Pro futási tempó és távolság..	90	Értesítések megtekintése.....	101
Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez.....	91	Bejövő telefonhívás fogadása....	101
Futási teljesítmény.....	91	Szöveges üzenet megválaszolása.....	101
Futási dinamika.....	91	Értesítések kezelése.....	102
Edzés futási dinamikával.....	92	A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	102
Tippek a hiányzó futási dinamikai adatokhoz.....	92	A telefoncsatlakozási riasztások be- és kikapcsolása.....	102
A Varia kameravezérlés használata.....	92	Hangjelzések lejátszása tevékenység közben.....	102
inReach távirányító.....	92	Wi-Fi-n keresztül elérhető funkciók....	103

Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz.....	103
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások.....	103
Garmin Connect.....	104
A Garmin Connect alkalmazás használata.....	104
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	104
A Garmin Connect használata a számítógépen.....	105
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	105
Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével.	105
Connect IQ funkciók.....	105
Connect IQ funkciók letöltése....	105
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel.....	105
Garmin Explore™.....	106
A Garmin Golf alkalmazás.....	106

Felhasználói profil..... 106

A felhasználói profil beállítása.....	106
Fitness-kor megtekintése.....	106
A pulzustartományok ismertetése....	106
Fitnesscélok.....	107
A pulzuszónák beállítása.....	107
A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása.....	108
Pulzustartomány-számítások.....	108
A teljesítményszónák beállítása.....	108
Teljesítménymérések automatikus észlelése.....	109

Biztonsági és nyomon követési funkciók..... 109

A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	109
Névjegyek hozzáadása.....	110
A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása.....	110
Segítségkérés.....	110
GroupTrack edzés indítása.....	111
Tipppek GroupTrack edzésekhez....	111
GroupTrack Beállítások.....	111

Egészség és wellness beállítások. 112

Cél automatikus beállítása.....	112
A mozgásriasztás használata.....	112
Intenzív percek.....	112
Intenzív percek szerzésének módja.....	112
Alváskövetés.....	113
Az automatikus alváskövetés használata.....	113

Navigáció..... 113

Mentett helyek megtekintése és szerkesztése.....	113
Kettős rács helyének mentése.....	113
Referenciapont beállítása.....	114
Navigáció a célhoz.....	114
Navigálás egy érdekes helyre.....	114
Navigálás egy mentett tevékenység kezdőpontjához.....	115
Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során.....	115
Útvonalra vonatkozó utasítások megjelenítése.....	116
Navigálás a Mutat és megy funkció használatával.....	116
Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre.....	116
Navigáció leállítása.....	116
Pályák.....	116
Pálya létrehozása és követése a készüléken.....	117
Körpálya létrehozása.....	117
Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban.....	117
Pálya küldése a készülékére.....	118
Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése.....	118
Útvonalpont tervezése.....	118
Navigációs beállítások.....	118
A navigációs adatképernyők testreszabása.....	119
Írányhiba beállítása.....	119
Navigációs riasztások beállítása...	119

Energiagazdálkodási beállítások... 119

Az Energiatakarékos funkció testreszabása.....	120
Az üzemmód módosítása.....	120

Teljesítmény üzemmódok testreszabása.....	120	Minden beállítás alaphelyzetbe állítása.....	130
Üzemmód visszaállítása.....	121	Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához.....	131
Rendszerbeállítások.....	121	Műholdas jelek keresése.....	131
Időbeállítások.....	122	A GPS-műholdvétele javítása.....	131
Időriasztások beállítása.....	122	A mért hőmérséklet nem pontos.....	131
Az idő szinkronizálása.....	122	Tevékenységkövetés.....	132
A képernyőbeállítások megváltoztatása.....	123	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	132
Alvó üzemmód testreszabása.....	123	A készüléken és a Garmin Connect fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	132
A gyorsbillentyűk testreszabása.....	123	A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak.....	132
A mértékegységek módosítása.....	123	Függelék.....	133
Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása.....	124	Adatmezők.....	133
Eszközadatok megtekintése.....	124	Színmérce és futási dinamika adatok.....	147
Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	124	Talajérintési idő egyensúlyadatai... ..	148
"Eszközadatok".....	124	Függőleges kilengés és függőleges arány adatai.....	148
Az AMOLED kijelzőről.....	124	VO2 max. normál értékelés.....	149
A készülék töltése.....	125	FTP-besorolások.....	149
Specifikációk.....	125	Kerékméret és kerület.....	150
Akkumulátorinformációk.....	126	Szimbólumok jelentése.....	152
Felpattintható QuickFit® tartozékok cseréje.....	126		
Beépített QuickFit tartozékok cseréje	127		
A készülék karbantartása.....	127		
Az óra tisztítása.....	128		
Adatkezelés.....	128		
Fájlok törlése.....	128		
Hibaelhárítás.....	128		
Termékfrissítések.....	128		
További információk beszerzése.....	129		
Nem megfelelő a nyelv az eszközön.	129		
Kompatibilis a telefonom az órával?.....	129		
A telefonom nem csatlakozik az órához.....	129		
Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órával?.....	129		
A fejhallgató nem csatlakozik az órához.....	130		
Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan.....	130		
Az óra újraindítása.....	130		

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

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

Első lépések

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

- 1 Nyomja meg a **LIGHT** gombot a karóra bekapcsolásához (*Az eszköz áttekintése, 1. oldal*).
- 2 A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.
Az első beállítás során párosíthatja okostelefonját karórájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. (*A telefon párosítása, 100. oldal*).
- 3 Töltse fel az eszközt (*A készülék töltése, 125. oldal*).
- 4 Kezdjen el egy tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 14. oldal*).

Az eszköz áttekintése



① Érintőképernyő

- 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.
- A widget-készlet és a menük áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Takarja le a képernyőt a tenyerével, hogy visszatérjen a számlaphoz, és lecsökkentse a kijelző fényerejét.

② LIGHT

- nyomja meg az óra bekapcsolásához.
- Nyomja meg a képernyő fényerejének csökkentéséhez.
- A zseblámpa bekapcsolásához nyomja meg gyorsan kétszer.
- Tartsa lenyomva a vezérlőmenü megjelenítéséhez.

③ UP-MENU

- nyomja meg a widget-készletben és a menükben történő görgetéshez.
- Tartsa lenyomva a menü megjelenítéséhez.

④ DOWN

- nyomja meg a widget-készletben és a menükben történő görgetéshez.
- Tartsa lenyomva a zenevezérlők bármely képernyőről történő megtekintéséhez.


⑤ START-STOP

- nyomja meg egy menüpont kiválasztásához.
- Nyomja meg a tevékenységlista megtekintéséhez, valamint egy tevékenység elindításához és leállításához.
- Tartsa lenyomva a regatta időzítő megnyitásához.

⑥ BACK-LAP

- nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez.
- Multisport tevékenység közben nyomja meg egy kör, pihenés vagy váltás rögzítéséhez.
- Tartsa lenyomva, hogy az aktuális tartózkodási helyét „ember a vízben” (MOB) jelöléssel lássa el, és aktiválja a navigációt.

Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása

- Tartsa lenyomva a **DOWN** gombot és a **START** lehetőséget.
- Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot, és válassza az  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Rendszer** > **Érintés** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.

Az óra használata

- Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a vezérlőmenü megtekintéséhez ([Vezérlők, 78. oldal](#)).
A vezérlőmenü gyors hozzáférést biztosít a gyakran használt funkciókhoz, például a Ne zavarjanak üzemmód bekapcsolásához, egy hely mentéséhez és az óra kikapcsolásához.
- A számlapon nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a widget-készlet áttekintéséhez ([Összefoglalók, 57. oldal](#)).
- A számlapon nyomja meg a **START** gombot egy tevékenység elindításához vagy egy alkalmazás megnyitásához ([Tevékenységek és alkalmazások, 14. oldal](#)).
- Tartsa lenyomva **MENU** gombot a számlap testreszabásához ([Számlap testreszabása, 56. oldal](#)), beállítások megadásához ([Rendszerbeállítások, 121. oldal](#)), vezeték nélküli érzékelők párosításához ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)) stb.

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Órák** > **RIASZTÁSOK** > **Riasztás hozzáad.** lehetőséget.
- 3 Adja meg a riasztási időt.

Riasztás szerkesztése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Órák > RIASZTÁSOK > Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy riasztást.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
 - A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
 - A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.
 - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
 - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Órák > IDŐZÍTŐK** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A visszaszámláló időzítő első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adja meg az időt, nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza az **Időzítő mentése** lehetőséget.
 - További visszaszámláló időzítők beállításához és mentéséhez válassza az **Visszaszámláló hozzáadása** lehetőséget, majd adja meg az időt.
 - Ha mentés nélkül szeretne visszaszámláló időzítőt beállítani, válassza a **Gyorsidőzítő** lehetőséget, majd adja meg az időt.
- 4 Szükség esetén nyomja meg a **MENU** gombot, és válasszon egy lehetőséget:
 - Az idő módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
 - Az **Újraindítás > Bekapcsolás** lehetőség kiválasztásával automatikusan újraindíthatja az időzítőt, amikor az lejár.
 - Válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget, majd válasszon ki egy értesítéstípust.
- 5 Az időzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.

Időzítő törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Órák > IDŐZÍTŐK > Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy időzítőt.
- 4 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

A stopper használata

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Órák > STOPPER**
- 3 Az időzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 4 A köridőzítő ① újraindításához nyomja meg a **LAP** gombot.



A stopper által mért összi idő ② továbbra is fut.

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

Másik időzóna hozzáadása

A nap aktuális idejét további időzónákban is megjelenítheti az alternatív időzóna widgeten. Legfeljebb négy különböző időzónát állíthat be.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie az alternatív időzóna widgetet a widget-készletbe ([Az összefoglaló-készlet testre szabása, 61. oldal](#)).

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Órák > MÁS IDŐZÓNÁK > Más időzóna h.adás** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy időzónát.
- 4 Szükség esetén nevezze át a zónát.

Másik időzóna szerkesztése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Órák > MÁΣ IDŐZÓNÁK > Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy időzónát!
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha egyedi nevet szeretne adni az időzónának, válassza a **Zóna átnevezése** lehetőséget.
 - Az időzóna módosításához válassza a **Zóna váltása** lehetőséget.
 - Az időzóna helyének összefoglalóban történő módosításához válassza a **Zóna átrendezése** lehetőséget.
 - Az időzóna törléséhez válassza a **Zóna törlése** lehetőséget.

Tengeri tevékenységek

A karórán előre telepített, tengeri tevékenységekhez (például hajózás, vitorlázás), illetve Garmin® tengeri eszközökkel való interakcióhoz használható alkalmazások is megtalálhatók. A karórára előre telepített tengeri alkalmazások segítségével párosíthat kompatibilis Garmin tengerészeti eszközöket.

Az adott készülékkel való párosítással kapcsolatos további információk a Garmin tengeri készülék felhasználói kézikönyvében olvashatók.

Tengeri térképek és táblázatok

Az opcionális prémium térképek, mint például a BlueChart® g3 és a LakeVü g3 segítségével a legtöbbet hozhatja ki MARQ készülékéből.

Tengeri térképek és táblázatok letöltése

- 1 Látogasson el a maps.garmin.com/marine weboldalra, ahol tengeri térképet vagy táblázatokat kereshet és vásárolhat.
- 2 Töltse le a Garmin Express™ alkalmazást.
- 3 A megvásárolt térképek és táblázatok készülékre történő telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

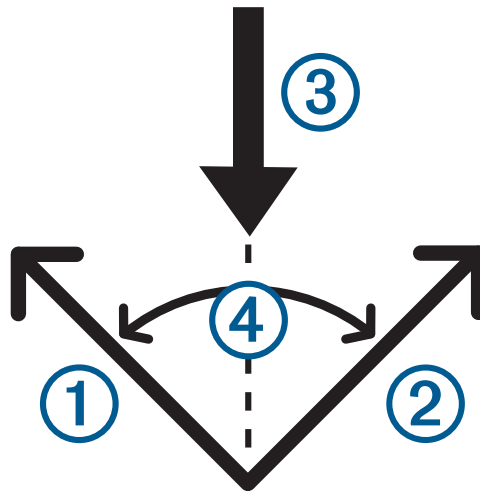
Vitorlázás

Takkasszisztencia

⚠ VIGYÁZAT!

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

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



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

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

Irányhelyzetsegéd kalibrálása

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** (Ember a vízben) gombot.
- 2 Válassza a **Sail Race** vagy **Sail** lehetőséget.
- 3 Az irányhelyzetsegéd képernyő megtekintéséhez használja a **UP** vagy **DOWN** gombot.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a tevékenység adatképernyőihöz hozzá kell adnia az irányhelyzetsegéd képernyőt (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).
- 4 Válassza a **START** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A jobb oldal kalibrálásához válassza a **START** lehetőséget.
 - A bal oldal kalibrálásához válassza a **DOWN** lehetőséget.**TIPP:** ha a szél a hajó jobb oldalától fúj, kalibrálnia kell a jobb oldalt. Ha a szél a hajó bal oldalától fúj, kalibrálnia kell a bal oldalt.
- 6 Várjon, amíg a készülék kalibrálja az irányhelyzetsegédet.
Megjelenik egy nyíl, amely jelzi, hogy a hajó emelése folyamatban van vagy halad.

Fix csapásszög megadása

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Sail Race** vagy **Sail** lehetőséget.
- 3 Az irányhelyzetsegéd képernyő megtekintéséhez nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 4 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 5 Válassza ki a **Tack Angle > Angle** lehetőséget.
- 6 Az érték beállításához nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.

Valódi szélirány megadása

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Sail Race** vagy **Sail** lehetőséget.
- 3 Az irányhelyzetsegéd képernyő megtekintéséhez nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 4 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 5 Válassza ki a **True Wind Direction > Fixed** lehetőséget.
- 6 Az érték beállításához nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.

Tippek a legjobb emelési becslések eléréséhez

Próbálja ki a következő tippeket, ha a legjobb emelési becslést szeretné elérni az irányhelyzetsegéd használatakor. További információkért tekintse át az [Valódi szélirány megadása, 7. oldal](#) és [Irányhelyzetsegéd kalibrálása, 6. oldal](#) című dokumentumokat.

- Adjon meg egy fix csapásszöget, és kalibrálja a bal oldalt.
- Adjon meg egy fix csapásszöget, és kalibrálja a jobb oldalt.
- Használja az **Automatikus** csapásszög-beállítást, és kalibrálja a bal és jobb oldalt is.

Vitorlásverseny

A készülék segítségével pontosan akkor léphet át a verseny startvonalán, amikor a verseny megkezdődik. Ha szinkronizálja a vitorlásverseny alkalmazásban lévő regatta időzítőt a hivatalos visszaszámláló időzítővel, a rendszer egyperces időközönként értesítést küld a verseny indulásához közeledve. Ha beállítja a startvonalat, a készülék GPS-adatokat használ annak jelzésére, hogy a hajó a verseny megkezdése előtt, után vagy a megfelelő időpontban áthalad-e a startvonalon.

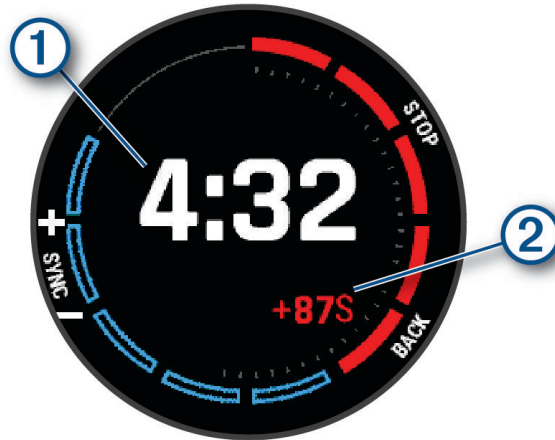
A startvonal beállítása

- 1 A számlapon válassza ki a **START > Sail Race** lehetőséget.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **Ping Start Line** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a **Mark Port** elemet, ha szeretné a kikötő startvonalát áthaladottként megjelölni.
- 6 Válassza ki a **Mark Starboard** elemet, ha szeretné a jobb oldal startvonalát áthaladottként megjelölni.

Verseny indítása

Az égési idő megtekintéséhez be kell állítani a startvonalat (*A startvonal beállítása, 7. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Sail Race** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
A képernyőn megjelenik a regatta időzítő ① és az égési idő ②.



- 4 Szükség esetén tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válasszon egy lehetőséget:
 - Fix időzítő beállításához válassza a **Regatta Time > Fixed** lehetőséget, és adja meg az időtartamot.
 - Következő 24 órán belüli kezdési idő beállításához válassza a **Regatta Time > GPS** lehetőséget, majd adja meg a pontos időt.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Nyomja meg a **UP** és **DOWN** gombot a regatta időzítő hivatalos verseny-visszaszámlálóval való szinkronizálásához.
MEGJEGYZÉS: ha az égési idő negatív, a verseny indulása után fog a startvonalhoz érkezni. Ha az égési idő negatív, a verseny indulása előtt fog a startvonalhoz érkezni.
- 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.

A vitorlázási mértékegységek beállítása

- 1 A számlapon válassza ki a **START > Sail Race** lehetőséget.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 4 Válassza ki a **Tengeri mértékegys.** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha tengeri mértékegységeket kíván használni sebességként és távolságként, válassza a **Bekapcsolás** lehetőséget.
 - Ha a rendszer mértékegységeit szeretné használni a sebességhez és a távolsághoz, válassza a **Rendszerbeáll. haszn.** lehetőséget.

Dagály

Árapály információk megtekintése

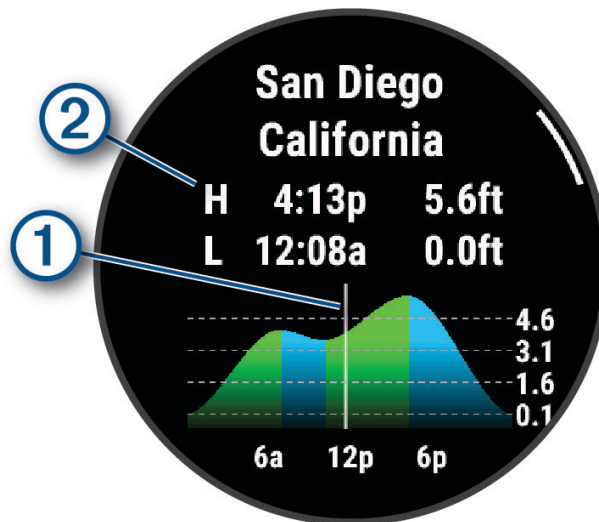
⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

Megtekintheti egy adott árapályjelző állomás adatait, beleértve az árapály magasságát, valamint azt, hogy mikor következik be a következő apály és dagály.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Tides** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha egy árapályjelző állomás közelében kívánja használni az aktuális hely funkciót, válassza a **Hozzáadás > Current Location** lehetőséget.
 - A térképen egy hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Térképhasználat** lehetőséget.
 - Város nevének megadásához válassza a **Hozzáadás > City Search** lehetőséget.
 - Egy mentett hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Mentett helyek** lehetőséget.
 - Egy hely koordinátáinak megadásához válassza a **Hozzáadás > Coordinates** lehetőséget.

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



- 4 A következő napokra vonatkozó árapályadatok megtekintéséhez nyomja meg a **DOWN** gombot.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Beállít. kedvenc.** lehetőséget az árapályállomás mentéséhez (opcionális).

Árapályriasztás beállítása

- 1 Az **Tides** alkalmazásban nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Riasztások beállítása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A dagály tetőzése előtti riasztás beállításához válassza a **Til High Tide** lehetőséget.
 - Az apály előtti riasztás beállításához válassza az **Til Low Tide** lehetőséget.

MFD távvezérlő

Párosítás térképlotterrel

Karóráját kompatibilis Garmin térképlotterrel is párosíthatja, így gyorsan hozzáférhet a gyakran használt funkciókhoz, mint például a parancsikonokhoz és a térkép nagyításához.

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **MFD Remote** lehetőséget.
- 3 Helyezze MARQ karóráját a térképlotter 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 4 A térképlotter párosítási módba kapcsolásához kövesse a karóra képernyőjén megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza ki a térképlotter nevét a karórán.

A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódnak fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.

Az MFD távvezérlő funkció használata

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **MFD Remote** lehetőséget.
- 3 Az érintőképernyő segítségével navigálhat a párosított térképlotter menüi és funkciói között.
TIPP: a START gomb megnyomásával válthat a térképlotter iránypadja és fő vezérlői között.

Halászat

Horgászat

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Horgászás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a **START > Halászás indítása**.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Egy kapás hozzáadásához és a hely mentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
 - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - Egy tevékenységidőzítő, befejezési időpont vagy a befejezési időpont emlékeztető beállításához válassza a **Halász. időzítők** lehetőséget.
 - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
 - A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
 - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
 - A tevékenységbeállítások szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).
- 5 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Fogás befejezése** lehetőséget.

Horgonyzóhely

A horgony pozíciójának megjelölése

- 1 A számlapon válassza ki a **START > Anchor** lehetőséget.
- 2 Válassza a **START > Drop Anchor** lehetőséget.

Horgonyzás beállításai

A számlapon nyomja le a **START** gombot, válassza a **Anchor** lehetőséget, majd tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

Drift Radius: beállítja a horgonyzás idején megengedett sodródás távolságát.

Update Interval: beállítja a horgonyzási adatok frissítésének időintervallumát.

Anchor Alarm: riasztást aktiválhat vagy tilthat le arra az esetre, ha a hajó kívül kerül a sodródás sugarán.

Robotpilóta

FIGYELMEZTETÉS!

Ön felelős a hajó biztonságos és óvatos üzemeltetéséért. A robotpilóta egy olyan eszköz, amelynek segítségével hatékonyabban tudja üzemeltetni a hajóját. Nem mentesíti Önt a hajó biztonságos üzemeltetésének felelőssége alól. Kerülje a hajózási veszélyhelyzeteket, és soha ne hagyja a kormányt őrizetlenül.

Mindig álljon készen, hogy gyorsan visszavehesse a hajó kézi irányítását.

A robotpilóta üzemeltetését nyugodt, veszélymentes nyílt vízen gyakorolja.

Legyen óvatos, amikor a robotpilótát a víz veszélyes területei, például dokkok, cölöpök és más hajók közelében használja.

Párosítás robotpilótával

1 A számlapon válassza ki a **START > Autopilot > START** lehetőséget.

2 Helyezze az MARQ eszközt a tengerészeti eszköz 3 m-es (10 ft.) körzetébe.

3 Állítsa be a kompatibilis Garmin robotpilóta kormányvezérlésén, hogy keressen a távvezérlőt.

További tudnivalókért olvassa el a robotpilóta kormányvezérlésének felhasználói kézikönyvét.

Az eszközök a párosításukat követően automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán. Ha egy másik robotpilóta-kormányvezérléssel kell párosítania, a robotpilóta alkalmazásban tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Beállítások > Pair New** lehetőséget.

A robotpilóta vezérlése

1 A számlapon válassza ki a **START > Autopilot** lehetőséget.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A robotpilóta iránytartásra való bekapcsolásához tartson állandó útvonalat, válassza a **START** lehetőséget, majd engedje el a kormányt.
- Az irány módosításához bekapcsolt robotpilóta mellett válassza a **UP** lehetőséget a jobb oldal, vagy a **DOWN** lehetőséget a bal oldal számára.
- A kormányzási mód megváltoztatásához tartsa lenyomva a **MENU** gombot, majd válassza **Steering Mode** lehetőséget, és azon belül egy opciót.
- Kormányzási minta végzéséhez tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza ki a **Pattern Steering** lehetőséget, és válasszon ki egy mintát.

MEGJEGYZÉS: a MARQ eszközön a robotpilóta segítségével módosíthatja az elérhető kormányzási mintákat.

- A kormányzás átvételéhez és a robotpilóta készenléti üzemmódba kapcsolásához válassza **STOP** lehetőséget.

Hajóadatok

Hajóadatok streamelése

Adatmezőket is streamelhet kompatibilis térképplotterről MARQ készülékére. A készülék oldalanként legfeljebb három adatmezőt, és legfeljebb hat oldalnyi adatot jelenít meg.

- 1 A számlapon válassza ki a **START > Boat Data** lehetőséget.
- 2 Helyezze MARQ készülékét a térképplotter 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 3 Állítsa a térképplottert párosítási módba.

További tudnivalóként tekintse át a térképplotterhez tartozó felhasználói kézikönyvet.

- 4 Szükség esetén a MARQ készüléken válassza a **START** lehetőséget az adatoldal módosításához.

A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán. Ha másik térképplottert kell párosítania, a hajóadatok alkalmazásban tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Pair New** lehetőséget.

Útvonalpont megjelölése a térképplotteren

MARQ készülékével útvonalpontot is megjelölhet kompatibilis térképplotterén.

- 1 A számlapon válassza ki a **START > Boat Data** lehetőséget.
- 2 Válassza a **START > Mark Plotter Wpt** lehetőséget.

Grinding

Az eszköz már előre telepített szárazföldi és nyílt tengeri grinding tevékenységekkel kapható. A „grinding” egy ciklikus felsőtest-edzés, amely magában foglalja az árbóc és a vitorlák mozgását szabályozó vitorlás csörlők kézi forgattyúkaros forgatását. Párosíthatja készülékét egy kompatibilis teljesítménymérővel, hogy nyomon követhesse a további mérőszámokat a grinding során, beleértve a teljesítményt és a pedálütemet.

Grinding tevékenység kezdése

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szárazföldi grinding indításához válassza a **Grind Onshore** lehetőséget.
 - A nyílt tengeri grinding indításához válassza a **Grind Offshore** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a **Grind Offshore** ugyanazokat az adatokat rögzíti, mint a **Grind Onshore**, de rögzíti a sebesség mérőszámokat is, és megjeleníti az útvonalat a térképen.

- 3 Várja meg, amíg a készülék GPS-jelet kap (ha szükséges).
- 4 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

Grinding edzés megkezdése

A készülék számos grinding edzést tartalmaz, többek között versenyszimulátort, edzettségi tesztet és intervallumedzéseket. A készülék végig kalauzolja az edzések szakaszain.

A teljesítmény- és pedálütem-mérésekhez kompatibilis teljesítménymérő szükséges. Az edzés karközpontú jellege miatt a legjobb eredmény érdekében használjon mellkasra helyezhető szívritmusmonitort.

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy grinding edzést.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki az **Tréning** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy edzést.
- 6 Szükség esetén válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.

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

GNT™ IO

GNT IO adatok streamelése

Ahhoz, hogy egy kompatibilis GNT 10 adóvevőről adatokat streamelhessen MARQ órájára, le kell töltenie a(z) GNT 10 alkalmazást (*Connect IQ funkciók, 105. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **GNT 10** lehetőséget.
- 3 Helyezze az órát az adóvevő 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 4 Állítsa az adóvevőt párosítási módba.
További tudnivalóként tekintse át az adóvevőhöz tartozó felhasználói kézikönyvet.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg az óra **START** gombját az adatképernyő módosításához.

Az óra oldalanként legfeljebb három adatmezőt, és legfeljebb hat oldalnyi adatot jelenít meg. A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.

TIPP: MARQ órájának másik adóvevővel való párosításához a(z) GNT 10 alkalmazásban tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Pair New** lehetőséget.

A Fusion-Link Lite™ alkalmazás

A MARQ Captain készüléken található Fusion-Link Lite alkalmazás segítségével vezérelheti az audiolejátszást Fusion® készülékén.

Csatlakozás Fusion sztereókészülékhez

- 1 Állítsa be a Fusion sztereókészüléket úgy, hogy más eszközök számára felfedezhető legyen.
További tudnivalóként tekintse át a sztereókészülékhez tartozó felhasználói kézikönyvet.
- 2 Helyezze MARQ készülékét a sztereókészülék 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 3 A számlapon válassza ki a **START > FUSION-Link** gombot.
Amikor először nyitja meg az alkalmazást az órán, az óra automatikusan párosításra kerül, és csatlakozik a sztereókészülékhez. Ha egy másik sztereókészüléket is párosítania kell, akkor a Fusion-Link™ alkalmazásban válassza ki a **Beállítások > Pair New** lehetőséget.

A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.

Tevékenységek és alkalmazások



Az óra beltéri, kültéri, atlétikai és fitnesztevékenységekhez használható. Ha elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelt adatokat. Az alapértelmezett tevékenységek alapján egyéni tevékenységeket vagy új tevékenységeket is létrehozhat (*Egyéni tevékenység létrehozása*, 37. oldal). Ha befejezte tevékenységeit, elmentheti és megoszthatja őket a Garmin Connect™ közösséggel.

Emellett Connect IQ™ tevékenységeket és alkalmazásokat is hozzáadhat az órához a Connect IQ alkalmazás használatával (*Connect IQ funkciók*, 105. oldal).

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

Tevékenység megkezdése

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

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

Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 4 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.

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

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltsse fel az órát (*A készülék töltése*, 125. oldal).
- Nyomja meg a **LAP** elemet a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.
- A további adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a **UP** és a **DOWN** gombokat.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.
- Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Energiaüzemmód** lehetőséget, ha a teljesítmény üzemmódot kívánja használni az akkumulátor élettartamának meghosszabbításához (*Teljesítmény üzemmódok testreszabása*, 120. oldal).

Tevékenység befejezése

1 Nyomja meg a **STOP** gombot.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

MEGJEGYZÉS: a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat ([Tevékenységek értékelése, 15. oldal](#)).

- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folyt. később** lehetőséget.
- Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.
- Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > TracBack** lehetőséget.

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

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

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

- A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regen. HR** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon.
- A tevékenység elvetéséhez válassza ki az **Elvetés** ikont.

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

Tevékenységek értékelése

A tevékenységek értékelése előtt be kell kapcsolni az önértékelési beállítást MARQ Captain óráján ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal](#)).

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

1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget ([Tevékenység befejezése, 15. oldal](#)).

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

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

3 Válassza ki, hogyan érzett a tevékenység során.

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

Futás

Futás pályán

Mielőtt elkezdene futni, győződjön meg róla, 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 **START** gombot.
- 3 Válassza ki a **Futás pályán** lehetőséget.
- 4 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 11. lépésre.
- 6 Nyomja meg a **MENU** ikont.
- 7 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 8 Válassza ki a **Sáv száma** lehetőséget.
- 9 Válasszon ki egy sávszámot.
- 10 Nyomja meg kétszer a **BACK** gombot a tevékenységidőzítőhöz való visszatéréshez.
- 11 Nyomja meg a **START** gombot.
- 12 Fusson a pályán.
3 kör futtatása után az óra rögzíti a pálya méreteit, és kalibrálja a nyomvonaltávot.
- 13 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Tippek pályán való futás rögzítéséhez

- A pályán való futás megkezdése előtt várja meg, amíg a GPS állapotjelző zöldre vált.
- Ismeretlen pályán való első futás során fusson legalább 3 kört a nyomvonaltáv kalibrálásához. A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.
- Minden kört ugyanabban a sávban fussa le.
MEGJEGYZÉS: az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy 4 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 pedálütem-adatok átviteléhez.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Virtuális futás** opciót.
- 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 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 6 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

A futópádon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságot rögzíthessen a futópádon végzett futások alkalmával, legalább 1,5 km (1 mi.) futás után kalibrálhatja a futópádon megtett távolságot. Ha különböző futópádot használ, manuálisan kalibrálhatja a futópádon megtett távolságokat minden futópádot és minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópádos tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 14. oldal*).
- 2 Fusson a futópádon addig, amíg az óra nem rögzít legalább 1,5 km-es (1 mérföldes) távolságot.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a **STOP** gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópádon megtett távolságot, válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék ekkor felszólítja a futópádot kalibrálásának elvégzésére.
 - Az első kalibrálást követően a futópádon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **Kalibr.+Mentés > Igen** lehetőséget.
- 5 Ellenőrizze a futópádot kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg az órán.

Ultrafutás tevékenység rögzítése

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Ultra futás** lehetőséget.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START**.
- 4 Kezdjen el futni.
- 5 Nyomja meg a **LAP** gombot, hogy rögzítsen egy kört és elindítsa a pihenésidőzítőt.
MEGJEGYZÉS: a Kör gomb beállítását konfigurálhatja úgy is, hogy rögzítsen egy kört és elindítsa a pihenésidőzítőt, de úgy is, hogy csak a pihenésidőzítőt indítsa el, illetve csak egy kört rögzítsen (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).
- 6 A pihenésidő végén nyomja meg a **LAP** gombot a futás folytatásához.
- 7 A további adatoldalak megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat (opcionális).
- 8 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Úszás

ÉRTESÍTÉS

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

MEGJEGYZÉS: az óra csuklóalapú pulzuszámolási funkciója úszási tevékenységekhez is használható. Az óra emellett a HRM-Pro™, HRM-Swim™ és HRM-Tri™ tartozékokkal is kompatibilis. Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokot fogja használni.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

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

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

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

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

Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal](#)).

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

Tipppek úszási tevékenységekhez

- Nyílt vízi úszás közben a **LAP** ikon megnyomásával rögzíthet egy intervallumot.
- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Tartsa lenyomva a MENU ikont, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd a méret módosításához válassza a Medence mérete lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg a **LAP** ikont, ha a medencés úszás közben pihenőt szeretne rögzíteni ([Automatikus pihenés és manuális pihenés, 18. oldal](#)).
Az eszköz automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az eszköz megszámolhassa a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízen.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni ([Edzés a Gyakorlatnaplóval, 19. oldal](#)).

Automatikus pihenés és manuális pihenés

MEGJEGYZÉS: az úszási adatok pihenés közben nem kerülnek rögzítésre. Más adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a UP vagy DOWN gombot.

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. Az automatikus pihenés funkciót a tevékenység beállításainál kapcsolhatja be ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal](#)).

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

Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a LAP ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot.

Edzés a Gyakorlatnaplóval

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

- 1 A medencés úszási tevékenység közben nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 A gyakorlatidőzítő elindításához nyomja meg a **LAP** gombot.
- 3 A gyakorlatintervallum teljesítése után nyomja meg a **LAP** 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 **LAP** gombot.
 - Úszási intervallum indításához nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, hogy visszatérjen az úszásedzés képernyőjéhez.

Multisport

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

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

Triatlonedzés

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

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Triatlon** elemet.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Nyomja meg a **LAP** ikont az egyes váltások elején és végén.
A váltás funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és a váltás ideje a tevékenység idejétől függetlenül kerül rögzítésre. A váltás funkció a triatlon-tevékenység beállításainál kapcsolható be és ki. Ha a váltások ki vannak kapcsolva, nyomja meg a LAP ikont a sportágak közötti váltáshoz.
- 5 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Multisport tevékenység létrehozása

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

Beltéri tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy más beltéri edzőeszköz használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 38. oldal).

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

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

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

Health Snapshot™

Az órán elérhető Health Snapshot funkció egy olyan tevékenység, 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.

Erősítőtréning-tevékenység rögzítése

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

1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.

2 Válassza az **Súlyzózás** lehetőséget.

3 Válasszon egy edzést.

4 Nyomja meg a **DOWN** gombot az edzésszakaszok listájának megtekintéséhez (opcionális).

TIPP: az edzésszakaszok megtekintése közben a **START**, majd a **DOWN** gomb megnyomásával megtekintheti a kiválasztott gyakorlat animációját, ha elérhető.

5 Ha befejezte az edzés szakaszainak megtekintését, nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.

6 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza az **Edzés megkezd.** lehetőséget:

7 Kezdje el az első sorozatot.

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

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

8 Nyomja meg a **LAP** gombot a sorozat befejezéséhez, és következő gyakorlatra lépéshez, ha van.

Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát.

9 Szükség esetén nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, és módosítsa az ismétlésszámot.

TIPP: lehetősége van a sorozat során használt súly szerkesztésére is.

10 Ha szükséges, a következő sorozat elindításához nyomja meg a **LAP** gombot, ha már végzett a pihenéssel.

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

12 Az utolsó sorozat után nyomja meg a **START** gombot, majd válassza az **Edzés leállítása** lehetőséget.

13 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

HIIT tevékenység rögzítése

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

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

Az ANT+[®] beltéri edzőeszköz használata

Kompatibilis ANT+ beltéri edzőeszköz használata előtt párosítania kell az edzőeszközt az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)).

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

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Szobakerékpár** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Okos edző beállításai** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Szabad kerékpározás** lehetőséget a kerékpározáshoz.
 - Válassza ki a **Pálya követése** lehetőséget egy elmentett útvonal követéséhez ([Pályák, 116. oldal](#)).
 - Válassza ki az **Edzés követése** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez ([Edzések, 45. oldal](#)).
 - Válassza ki a **Teljesítmény beállítása** lehetőséget a kívánt teljesítményérték beállításához.
 - Válassza ki a **Nehézség beállítása** lehetőséget a szimulált meredekség értékének beállításához.
 - Válassza ki az **Ellenállás beállítása** lehetőséget az edzőeszköz által kifejtett ellenállás beállításához.
- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
Az edzőeszköz a pálya vagy a kerékpározás magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

Mászósportok

Beltéri falmászási tevékenység rögzítése

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

1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.

2 Válassza a **Belt. f.mászás** lehetőséget.

3 Válassza az **Igen** lehetőséget az útvonal-statisztika rögzítéséhez.

4 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.

MEGJEGYZÉS: a következő beltéri falmászási tevékenység megkezdésekor az eszköz ezt az értékelési rendszert használja. Tartsa lenyomva a MENU gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza ki az Értékelési rendszer lehetőséget a rendszer módosításához.

5 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.

6 Nyomja meg a **START**.

7 Kezdje meg az első útvonalat.

MEGJEGYZÉS: amikor az útvonal-időzítő fut, a készülék automatikusan zárolja a gombokat, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását. Az óra feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.

8 Az útvonal befejezése után ereszkedjen le a talajra.

A pihenésidőzítő automatikusan elindul, amikor Ön a talajon van.

MEGJEGYZÉS: szükség esetén a LAP gomb megnyomásával fejezheti be az útvonalat.

9 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
- Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
- Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.

10 Adja meg az útvonalhoz tartozó zuhanások számát.

11 A pihenőidő végén nyomja meg a **LAP** gombot a következő útvonal megkezdéséhez.

12 Ismétlje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.

13 Nyomja meg a **STOP**.

14 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Sziklamászás tevékenység rögzítése

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

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

Expedíció indítása

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

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

Nyomvonalpont manuális rögzítése

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

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

Nyomvonalpontok megjelenítése

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

Vadászat

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

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Vadászat** lehetőséget.
- 3 A térképen nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Vadászat indítása** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - A vadászat során mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Vadász helyszínek** lehetőséget.
 - Az összes korábban mentett hely megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
- 5 A vadászat befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Vadászat befejezése** lehetőséget.

Síelés

A síelési menetek megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti a lesiklási vagy snowboardozási menetek adatait. A rendszer lesiklás vagy snowboardozás észlelése esetén automatikusan bekapcsolja ezt a funkciót. Ez a funkció automatikusan rögzíti az új síelési menetek az Ön mozgása alapján. A tevékenységidőzítő nem megy, amikor megszűnik az Ön lejtőn lefelé mozgása, és amikor a sífelvonón ül. A tevékenységidőzítő szüneteltetve van a sífelvonón töltött idő alatt. A tevékenységidőzítőt lefelé siklással indíthatja el újra. A lesiklások részletes adatait a szünet képernyőn, illetve a tevékenységidőzítő aktív állapotában is megtekintheti.

- 1 Kezdjen meg egy síelési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 3 Válassza a **Lesiklások megtek.** lehetőséget.
- 4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatait az **UP** és a **DOWN** gombok megnyomásával tekintheti meg.

A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

Backcountry síelési tevékenység rögzítése

A backcountry síelési tevékenység lehetővé teszi, hogy manuálisan váltson az emelkedési és az ereszkedési követési mód között, így pontosan nyomon követheti statisztikáit.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Backcountry sí** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha emelkedőn kezdi a tevékenységet, válassza az **Emelkedés** lehetőséget.
 - Ha lejtőn kezdi a tevékenységet, válassza az **Ereszkedés** lehetőséget.
- 4 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Az emelkedési és az ereszkedési követési mód közötti váltáshoz nyomja meg a **LAP** ikont.
- 6 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Sífutás teljesítményadatai

A(z) HRM-Pro tartozékkal párosított kompatibilis MARQ készüléke használatával valós idejű visszajelzést kaphat a sífutási teljesítményéről.

MEGJEGYZÉS: a(z) HRM-Pro tartozékot ANT[®] technológiával kell párosítani a(z) MARQ készülékkel.

A teljesítmény az az erő, amelyet a síelés során kifejt. A kimeneti teljesítmény mérése wattban történik. A teljesítményt befolyásoló tényezők közé tartozik a sebesség, a magassági változások, a szél és a hó. A kimeneti teljesítmény segítségével mérheti és javíthatja a síelési teljesítményét.

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

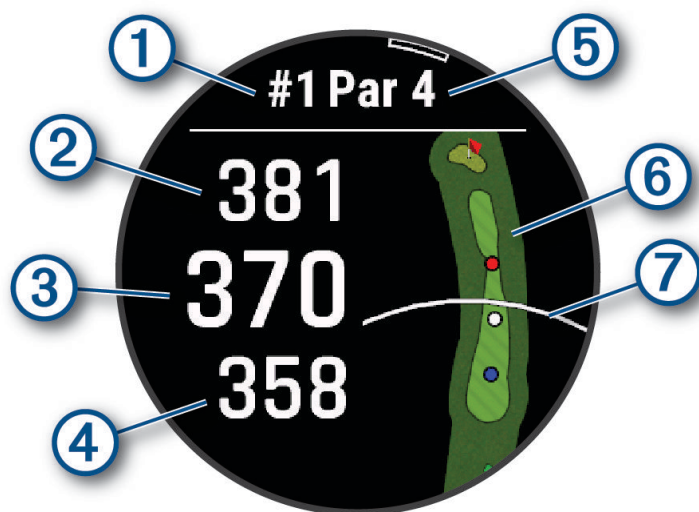
Golf

Golfozás

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát (*A készülék töltése, 125. oldal*).

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

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



①	Aktuális lyukszám
②	Távolság a green hátuljáig
③	Távolság a green közepéig
④	Távolság a green elejéig
⑤	A lyukhoz tartozó par
⑥	A green térképe
⑦	A driver távolsága az elütőhelytől

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

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Érintse meg az elülső, középső vagy hátsó távolságokat a greenig a PlaysLike távolság megtekintéséhez (*PlaysLike távolság ikonok, 31. oldal*).
 - Érintse meg a térképet további részletek megtekintéséhez, vagy mérje meg a távolságot a cél megérintésével (*Távolságmérés érintéses célzással, 29. oldal*).
 - Az **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával megtekintheti a pozíciót és egy layup vagy egy veszély elejétől és hátuljától való távolságot.
 - Nyomja meg a **START** gombot a golf menü megnyitásához (*Golf menü, 28. oldal*).

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

Golf menü

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

Kör vége: befejezi az aktuális kört.

Lyuk módosítása: lehetővé teszi a lyuk manuális módosítását.

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

Zöld meglekint.: lehetővé teszi a zászló pozíciójának módosítását a pontosabb távolságmérés érdekében ([A zászló áthelyezése, 28. oldal](#)).

Virtuális ütőhordó: ütőajánlás kérése a virtuális ütőhordótól ([Virtuális ütőhordó, 28. oldal](#)).

Ütésmérés: a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző ütés távolságát mutatja. ([Ütés mérésének meglekintése, 29. oldal](#)). Az ütést manuálisan is rögzítheti ([Ütés manuális mérése, 30. oldal](#)).

Score kártya: megnyitja a kör pontozókártyáját ([Pontszám vezetése, 30. oldal](#)).

Kilométer-számláló: a rögzített időt, a távolságot és a megtett lépéseket mutatja. A kilométer-számláló automatikusan elindul, illetve leáll, amikor elkezd vagy befejez egy kört. A kilométer-számláló menet közben nullázható.

Szél: megnyit egy mutatót, amely megjeleníti a zászlóhoz viszonyított szélirányt és -sebességet. ([A szélsébség és az irány meglekintése, 31. oldal](#))

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

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


Egyéni célok: lehetővé teszi egy hely, például egy tárgy vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz ([Egyéni célok mentése, 31. oldal](#)).

Ütőstatisztikák: az egyes golfütőkkel kapcsolatos statisztikákat jeleníti meg, például a távolsággal és a pontossággal kapcsolatos adatokat. Akkor jelenik meg, ha Approach® CT10 érzékelőket párosít, vagy bekapcsolja a Rákérdezés az ütőre beállítást.

Beállítások: lehetővé teszi a golftevékenység beállításainak testreszabását ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal](#)).

A zászló áthelyezése

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

- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Zöld meglekint.** lehetőséget.
- 3 Érintse meg vagy húzza el a  ikont a zászló pozíciójának módosításához.

TIPP: a nagyításhoz vagy a kicsinyítéshez nyomja meg a **START** gombot.

- 4 Nyomja meg a **BACK** gombot.

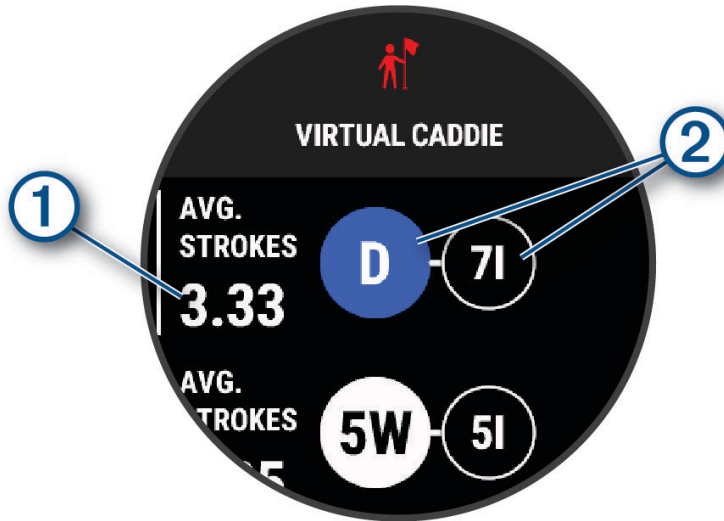
A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

Virtuális ütőhordó

A virtuális ütőhordó használata előtt öt kört kell játszania az Approach CT10 érzékelővel, vagy engedélyeznie kell a Rákérdezés az ütőre beállítást ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal](#)), és fel kell töltenie pontkártyáit. Minden körnél csatlakoznia kell egy párosított okostelefonhoz a Garmin Golf™ alkalmazással. A virtuális ütőhordó ütőt és irányt ajánl a lyuk, a széladatok és az egyes ütőkkel elért múltbeli teljesítmény alapján.

Az ütőajánlás módosítása

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Virtuális ütőhordó** lehetőséget.
A készülék megjeleníti az ajánlott ütőkre ② vonatkozó ütések átlagos számát ①.




- 3 Válasszon másik ütőajánlást.
A térkép frissül, és az új ütési irányt mutatja.

MEGJEGYZÉS: ahogy Ön egyre előrébb halad a pályán, a készülék automatikusan újraszámítja az ütőajánlást. Az ütőajánlás manuális frissítéséhez válassza az **Újratervezés** lehetőséget.

Távolságmérés érintéses célzással

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

- 1 Golfozás közben érintse meg a térképet.
- 2 Érintse meg vagy húzza el az ujját a célkereszt  beállításához.
Megtekintheti az aktuális pozíció és a célkereszt közötti távolságot, valamint a célkereszt és a zászlópozíció közötti távolságot.
- 3 Szükség esetén válassza ki a **+** vagy **-** lehetőséget a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.

Ütés mérésének megtekintése

Ahhoz, hogy a készülék automatikusan észlelhesse és megmérhesse az ütések, engedélyeznie kell a pontozást.

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

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

- 1 Golfozás közben nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.
Megjelenik az utolsó ütés távolsága.
MEGJEGYZÉS: a távolság automatikusan nullázódik, amikor ismét elüti a labdát, a zöldben üt vagy a következő lyukra lép.
- 3 Nyomja meg a **DOWN** gombot.
- 4 Válassza az **Előző ütések** lehetőséget az összes rögzített ütéstávolság megtekintéséhez.

Ütés manuális mérése

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

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

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

Pontszám vezetése

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

Statisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 38. oldal).

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

A Stableford pontozási módszer

A Stableford pontozási módszer (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*) kiválasztása esetén a rendszer a parhoz viszonyított ütésszám alapján osztja ki a pontokat. A kör végén a legmagasabb pontszámot elérő játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat. A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

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

A szélesebbesség és az irány megtekintése

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

- 1 Nyomja meg **START**.
- 2 Válassza a **Szél** lehetőséget.
A nyíl a szél zászlóhoz viszonyított irányába mutat.

A zászló irányának megtekintése

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

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

- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a **START** lehetőséget.
- 2 Válassza a **PinPointer** lehetőséget.
A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

Egyéni célok mentése

Golfozás közben minden lyukhoz legfeljebb öt egyéni célt menthet el. Egy cél mentése hasznos olyan objektumok vagy akadályok rögzítéséhez, amelyek nem láthatók a térképen. A célok távolságát a Veszélyek és layup képernyőn tekintheti meg (*Golfozás, 26. oldal*).

- 1 Álljon a menteni kívánt cél közelébe.
MEGJEGYZÉS: az aktuálisan kiválasztott lyuktól távol lévő cél nem menthető.
- 2 A Lyukinformáció képernyőn nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válassza az **Egyéni célok** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a cél típusát.

PlaysLike távolság ikonok

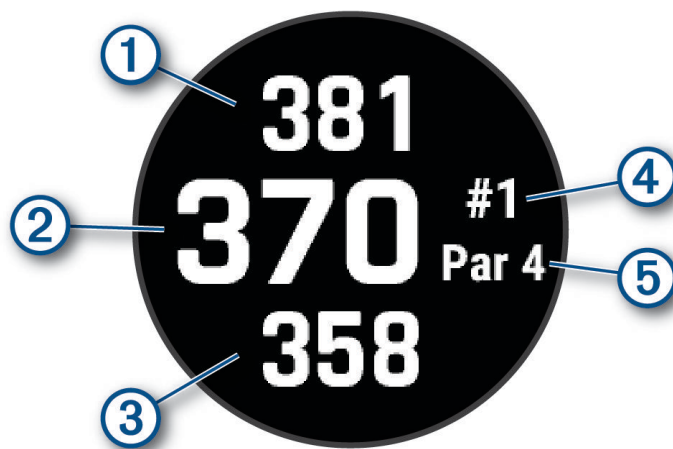
A PlaysLike távolság funkció a pálya magasságváltozásait a greenhez igazított távolság megjelenítésével jelzi. Játék közben a PlaysLike távolság megtekintéséhez érintsen meg egy távolságot a greenig.

- ▲: a távolság a magasság változása miatt a vártnál hosszabb.
- : a távolság a vártnak megfelelő.
- ▼: a távolság a magasság változása miatt a vártnál rövidebb.

Nagy számok mód

Módosíthatja a számokat a lyukakkal kapcsolatos információkat megjelenítő képernyőn.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Nagy számok** lehetőséget.



①	Távolság a green hátuljáig
②	Távolság a green közepéig vagy a kiválasztott zászlónyél-pozícióig
③	Távolság a green elejéig
④	Az aktuális lyuk száma
⑤	Az aktuális lyukhoz tartozó par

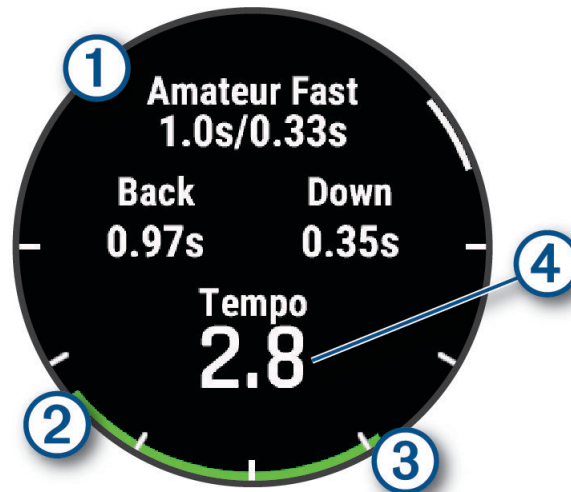
Ütéstempó edzés




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

Az ideális ütéstempó

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

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



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

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

Ütéstempó elemzése

Az ütéstempó megtekintéséhez el kell ütnie egy labdát.

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

A tipporozat megtekintése

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

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

Ejtőernyős ugrás

FIGYELMEZTETÉS!

Az ejtőernyős ugrás funkciót csak tapasztalt ejtőernyősök használják. Az ejtőernyős ugrás funkció nem használható elsődleges ejtőernyős magasságmérőként. Ha nem adja meg az ugrással kapcsolatos megfelelő információkat, az súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezethet.

Az ejtőernyős ugrás funkció a nagy magasságban lévő kioldási pont (HARP) kiszámítására vonatkozó katonai irányelveket követi. A készülék automatikusan érzékeli, amikor az ugrás megtörtént, majd a barométerrel és az elektronikus iránytűvel a kívánt leérkezési pont (DIP) felé kezd navigálni.

Ugrás tervezése

- 1 Válassza ki az ugrás típusát (*Ugrástípusok, 34. oldal*).
- 2 Adja meg az ugrás adatait (*Ugrásadatok bevitele, 35. oldal*).
A készülék kiszámítja a HARP értékét.
- 3 Válassza ki az **Ugrás ide: HARP** lehetőséget a HARP-hoz való navigáláshoz.

Ugrástípusok

Az ejtőernyős ugrás funkció esetében három típus közül választhat: HAHO, HALO és statikus. A kiválasztott ugrástípus határozza meg, hogy milyen további beállítási adatokra van szükség. Minden ugrástípus esetében az ugrási és nyitási magasságokat a talajszinttől mérve (AGL) lábban kell megadni.

HAHO: nagy magasság, nagy magasságú nyitás. Az ejtőernyős nagyon nagy magasságból ugrik, és nagy magasságban nyitja ki az ejtőernyőt. A DIP-et és az ugrási magasságot legalább 1000 lábra kell beállítani. Az ugrási magasság megegyezik a nyitási magassággal. Az ugrási magasság a talajtól mérve általában 12 000 és 24 000 láb között szokott lenni.

HALO: nagy magasság, alacsony magasságú nyitás. Az ejtőernyős nagyon nagy magasságból ugrik, és alacsony magasságban nyitja ki az ejtőernyőt. Ez esetben ugyanazokra az adatokra van szükség, mint a HAHO esetében, valamint a nyitási magasságra. A nyitási magasság nem lehet magasabb, mint az ugrási magasság. A nyitási magasság a talajtól mérve általában 2000 és 6000 láb között szokott lenni.

Statikus: a szélesebbesség és a szélirány az ugrás idejére állandónak tekinthető. Az ugrási magasságnak legalább 1000 lábnak kell lennie.

Ugrásadatok bevitele

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Ejt. ugrás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy ugrástípust (*Ugrástípusok, 34. oldal*).
- 4 Végezzen el egy vagy több műveletet az ugrásadatok megadásához:
 - Válassza a **DIP** lehetőséget a kívánt földet érési helyhez tartozó útvonalpont beállításához.
 - Válassza az **Esési mag.** lehetőséget annak a tengerszint feletti ugrási magasságnak a beállításához (lábban), amikor az ejtőernyős kilép a repülőgépből.
 - Válassza a **Nyitó mag.** lehetőséget annak a tengerszint feletti nyitási magasságnak a beállításához (lábban), amikor az ejtőernyős kinyitja az ejtőernyőt.
 - Válassza az **Előredobás** lehetőséget a (méterben) megtett vízszintes távolságnak a repülőgép sebességéhez igazodó beállításához.
 - Válassza a **Pálya ide: HARP** lehetőséget a (fokban) megtett iránynak a repülőgép sebességéhez igazodó beállításához.
 - Válassza a **Szél** lehetőséget a szélesebesség (csomóban történő) és az irány (fokban történő) beállításához.
 - Válassza az **Állandó** lehetőséget a tervezett ugrásra vonatkozó egyes információk finomhangolásához. Az ugrás típusától függően az alábbiakat választhatja ki: **Százalék: max., Biztonsági tényező, K-nyitott, K-szabadesés** vagy **K-statikus**, majd további adatokat adhat meg (*Állandó beállítások, 36. oldal*).
 - Válassza az **Auto. a DIP-hez** lehetőséget, hogy lehetővé tegye a DIP-hez történő automatikus navigálást az ugrást követően.
 - Válassza az **Ugrás ide: HARP** lehetőséget a HARP-hoz való navigáláshoz.

Széladatok bevitele HAHO és HALO ugrásokhoz

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Ejt. ugrás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy ugrástípust (*Ugrástípusok, 34. oldal*).
- 4 Válassza a **Szél > Hozzáadás** lehetőséget.
- 5 Válasszon magasságot.
- 6 Adja meg a szélesebességet csomóban, és válassza a **Kész** lehetőséget.
- 7 Adja meg a szélirányt fokban, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

A szél értéke megjelenik a listában. A számításokhoz csak a listában szereplő szélértékeket használja a rendszer.
- 8 Ismétlje meg az 5–7. lépést minden elérhető magasságnál.

Széladatok visszaállítása

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Ejt. ugrás** lehetőséget.
- 3 Válassza a **HAHO** vagy a **HALO** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Szél > Visszaállítás** lehetőséget.

Minden szélérték törlődik a listáról.

Széladatok bevitele statikus ugráshoz

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Ejt. ugrás > Statikus > Szél** lehetőséget.
- 3 Adja meg a szélesebességet csomóban, és válassza a **Kész** lehetőséget.
- 4 Adja meg a szélirányt fokban, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

Állandó beállítások

Válassza az Ejt. ugrás lehetőséget, válasszon egy ugrástípust, majd az Állandó lehetőséget.

Százalék: max.: az ugrási tartomány beállítása minden ugrástípushoz. A 100%-nál kisebb érték csökkenti a DIP-hez viszonyított elsodródási távolságot, a 100%-nál nagyobb érték pedig növeli azt. A tapasztaltabb ejtőernyősök kisebb számokat szeretnek használni, a kevésbé tapasztaltak nagyobbakat.

Biztonsági tényező: ugrás hibahatárának beállítása (csak HAHO). A biztonsági tényezők értéke általában kettő vagy annál nagyobb egész szám, amelyeket az ugrásra vonatkozó specifikációk alapján az ejtőernyős határoz meg.

K-szabadesés: az ejtőernyő besorolása alapján beállítja az ejtőernyő szabadesés közbeni légellenállási értékét (csak HALO). A K-érték minden ejtőernyőn megtalálható.

K-nyitott: az ejtőernyő besorolása alapján beállítja a nyitott ejtőernyő légellenállási értékét (HAHO és HALO). A K-érték minden ejtőernyőn megtalálható.

K-statikus: az ejtőernyő besorolása alapján beállítja az ejtőernyő statikus ugrás közbeni légellenállási értékét (csak Statikus). A K-érték minden ejtőernyőn megtalálható.

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

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

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

Ha a számlapon megnyomja a **START** gombot, megjelenik a kedvenc tevékenységek listája, ahonnan gyorsan elérheti a leggyakrabban használt tevékenységeket. Kedvenc tevékenységeit bármikor hozzáadhatja és eltávolíthatja.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
Kedvenc tevékenységei a lista tetején jelennek meg.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Beállít. kedvenc.** lehetőséget.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza az **Eltávolítás a kedvencekből** lehetőséget.

A tevékenységek sorrendjének módosítása az alkalmazáslistában

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
- 5 A **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával állítsa a tevékenységet a kívánt helyre az alkalmazáslistában.

Az adatképernyők testreszabása

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a testre szabni kívánt tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
- 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, 133. 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 készlethez. Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

Térkép hozzáadása egy tevékenységhez

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

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

Egyéni tevékenység létrehozása

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza a **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.
- 7 Válassza az **Igen** lehetőséget a tevékenység Kedvencek listájához történő hozzáadásához.

Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes tevékenységekhez kapcsolódó, előre feltöltött alkalmazások testreszabását az Ön edzési igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatoldalakat, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz elérhető az összes beállítás.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, majd válassza a tevékenységbeállítások lehetőséget.

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

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

Hangsúlyos szín: itt állíthatja be az egyes tevékenységek kiemelési színét az aktív tevékenység könnyebb azonosítása érdekében.

Tevékenység hozzáadása: lehetővé teszi egy multisport tevékenység testreszabását.

Riasztások: itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat (*Tevékenységriasztások, 41. oldal*).

Automatikus mászás: lehetővé teszi, hogy az óra a beépített magasságmérővel automatikusan észlelje a magasságváltozásokat (*Az automatikus emelkedés engedélyezése, 43. oldal*).

Auto Lap: itt állíthatja be az Auto Lap funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. Az Automatikus távolság lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket. Az Automatikus pozíció lehetőség a köröket egy olyan helyen jelöli meg, ahol korábban megnyomta a LAP gombot. 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 a 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: lehetővé teszi az óra számára, hogy automatikusan észlelje, amikor Ön pihen medencés úszás közben, és létrehozson egy pihenési intervallumot (*Automatikus pihenés és manuális pihenés, 18. oldal*).

Automatikus pihenő/szünet: lehetővé teszi, hogy az óra automatikusan létrehozson egy pihenési intervallumot, illetve szüneteltesse a tevékenységet, ha a sebessége egy adott sebesség alá esik, vagy ha Ön megáll.

Automatikus lesiklás: a beépített gyorsulásmérő révén lehetővé teszi a lesiklások vagy széllovaglások automatikus észlelését. A széllovaglási tevékenységekhez beállíthatja a sebesség- és távolság-küszöbértékeket a lesiklás automatikus elindításához.

Auto görgetés: itt állíthatja be, hogy az óra automatikusan végiggörgessen a tevékenységadatokat megjelenítő összes képernyőn, miközben a tevékenységidőzítő fut.

Automatikus sorozat: lehetővé teszi, hogy az óra automatikusan elindítsa és leállítsa a gyakorlatsorozatokat az erősítő tréningek során.

Nagy számok: módosítja a golflyuk-információs képernyőn megjelenő számok méretét (*Nagy számok mód, 32. oldal*).

Pulzus leadása: engedélyezi a pulzusadatok automatikus továbbítását a tevékenység megkezdésekor (*Pulzusadatok továbbítása, 84. oldal*).

ClimbPro: megjeleníti az emelkedéstervező és -felügyeleti képernyőket navigálás közben (*Az ClimbPro használata, 43. oldal*).

Rákérdezés az ütőre: az ütőstatisztikák rögzítése érdekében a rendszer felkéri azon golfütők megadására, amelyekkel az egyes észlelt ütések végeztek (*Statisztikák rögzítése, 30. oldal*).

Visszaszámlálás indítása: bekapcsol egy visszaszámláló időzítőt a medencés úszóintervallumokhoz.

Adatképernyők: lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását, és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).

Driver távolsága: itt állíthatja be az átlagos távolságot, amelyet a labda golfozáskor a kezdőütés során tesz meg.

Súly módosít.: lehetővé teszi az erősítő vagy kardio tréning során elvégzett gyakorlatsorokhoz használt súly megadását.

Golftávolság: beállítja a golfozás közben használt távolság mértékegységét.

Golf szélesebbessége: beállítja a golfozás közben használt szélesebbesség mértékegységét.

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

Pályaelőny-pontozás: lehetővé teszi a pályaelőny pontozását golfozás közben. A Helyi pályaelőny opció lehetővé teszi, hogy megadja a teljes pontszámából kivonandó ütések számát. Az Index/Lejtő opció lehetővé teszi saját pályaelőnyének és a pálya meredekségének megadását, hogy az óra ki tudja számítani a pályaelőnyt. Ha engedélyezi valamelyik pályaelőny-pontozási lehetőséget, módosíthatja a pályaelőny értékét.

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

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

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

Térkép: itt állíthatja be a tevékenység térképadat-képernyőjének megjelenítési beállításait ([Tevékenység térképbeállításai](#), 42. oldal).

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

Tengeri sebesség: itt állíthatja be az órát a tengeri mértékegységek vagy a rendszer sebesség-mértékegységeinek használatára.

Tengeri mértékegys.: itt állíthatja be az órát a tengeri mértékegységek vagy a rendszer sebesség- és távolság-mértékegységeinek használatára.

Büntetések: lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben ([Statisztikák rögzítése](#), 30. oldal).

PlaysLike: engedélyezi a „plays like” (hasonlóan játszik) távolsági funkciót golfozás közben, amely a pálya magasságváltozásait a greenhez való korrigált távolság megjelenítésével jelzi ([PlaysLike távolság ikonok](#), 31. oldal).

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

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

Energiaüzemmód: itt állíthatja be a tevékenység alapértelmezett teljesítmény üzemmódját.

Energiatakarékos időkorlát: itt állíthatja be az energiatakarékos időkorlát hosszát aszerint, hogy az óra mennyi ideig maradjon edzés üzemmódban, például amikor arra vár, hogy egy verseny elkezdődjön. 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.

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

Hőmérséklet rögzítése: lehetővé teszi a hőmérséklet rögzítését a tevékenység során.

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

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

VO2 max. rögzítése: lehetővé teszi a VO2 max. rögzítését terepfutási és ultrafutási tevékenységekhez.

Átnevezés: itt állíthatja be a tevékenység nevét.

Ismétlések számlálása: ismétlések számlálásának engedélyezése vagy letiltása edzések során. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során engedélyezi az ismétlések számlálását.

Ismétlés: engedélyezi az Ismétlés opciót a multisport tevékenységekhez. Ezt az opciót például olyan tevékenységekhez használhatja, amelyek több átmenetet is magukban foglalnak – ilyen például a swimrun.

Alapbeállítások visszaállítása: lehetővé teszi a tevékenység beállításainak visszaállítását.

Útvonal-statisztikák: lehetővé teszi az útvonal-statisztikák nyomon követését beltéri sziklamászási tevékenységek esetén.

Útvonalterv: itt adhatja meg a tevékenység útvonalszámítási beállításait (*Útvonal beállításai, 42. oldal*).

Műholdak: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert (*Műholdbeállítások, 44. oldal*).

Pontozás: automatikusan engedélyezi vagy letiltja a pontszámlálást egy golfkör megkezdésekor. A Mindig kérdezzen rá opció beállításával a rendszer rákérdez, amikor Ön elkezd egy kört.

Pontozási mód: golfozás során stroke játékra vagy Stableford pontozásra állítja a pontozási módot.

Szakaszértesítések: itt engedélyezheti a szakaszokhoz való közeledésre figyelmeztető üzeneteket (*Szakaszok, 51. oldal*).

Önértékelés: itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát (*Tevékenységek értékelése, 15. oldal*).

SpeedPro: speciális sebesség-mérőszámokat engedélyez a széllovaglási lesiklásokhoz.

Adatok nyomon követése: lehetővé teszi a statisztikák nyomon követését golfozás közben (*Statisztikák rögzítése, 30. oldal*).

Csapásérzékelés: lehetővé teszi a csapásérzékelést a medencés úszások során.

Auto. sportvál. Swimrun köz.: lehetővé teszi az automatikus átmenetet a swimrun multisport tevékenység úszási és futási szakasza között.

Érintés: engedélyezi vagy letiltja az érintőképernyőt egy tevékenység közben.

Bajnokság üzemmód: letiltja a szabályos bajnokságok során nem engedélyezett funkciókat.

Átmenet: engedélyezi az átmenetet a multisport tevékenységekhez.

Rezgő figyelmeztetés: belégzésre vagy kilégzésre figyelmeztető riasztásokat engedélyez a légzésgyakorlatok során.

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

Edzésvideók: útmutató edzésanimációk megjelenítését engedélyezi 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.

Tevékenységriasztások

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: az eseményriasztás egyszeri értesítésre szolgál. Az esemény egy meghatározott érték.

Beállíthatja például, hogy a karóra értesítse, amikor elégetett egy meghatározott mennyiségű kalóriát.

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

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

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Hegység	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	Ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Magasság	Hegység	Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit.
Pulzusszám	Hegység	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: A pulzustartományok ismertetése, 106. oldal és Pulzustartomány-számítások, 108. oldal .
Tempó	Hegység	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Tempó	Ismétlődő	Beállíthat egy úszási céltempót.
Teljesítmény	Hegység	Beállíthatja a magas vagy az alacsony töltöttségi szintet.
Közelség	Esemény	Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Sebesség	Hegység	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Hegység	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Pályaidőzítő	Ismétlődő	Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot.

Riasztás beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki a **Riasztások** lehetőséget.
- 6 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.
- 7 Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.
- 8 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.
- 9 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 túllépi a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

Tevékenység térképbeállításai

Minden tevékenységhez testreszabhatja a térképen levő elemek megjelenését.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításokat, majd válassza a **Térkép** lehetőséget.

Térképek konfigurálása: megjeleníti vagy elrejtí a telepített térképek adatait.

Térkép témája: beállítja, hogy a térkép az Ön tevékenységtípusához optimalizált adatokat jelenítse meg. A Rendszer opció esetében a rendszertérkép beállításai kerülnek használatra ([Térképtémák, 97. oldal](#)).

Rendszerbeáll. haszn.: lehetővé teszi az óra számára a térképrendszer beállításainak használatát ([Térképbeállítások, 96. oldal](#)). Ha ez a beállítás le van tiltva, testreszabhatja a tevékenység térképbeállításait.

Téma visszaállítása: lehetővé teszi az alapértelmezett térképtéma-beállítások vagy az óráról törölt témák visszaállítását.

Útvonal beállításai

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

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

Tartsa lenyomva **MENU** gombot, válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, válassza ki a Tevékenység beállítások lehetőséget, majd válassza az **Útvonalterv** lehetőséget.

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

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

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

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

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

Típus: beállítja a közvetlen útvonaltervezés során megjelenő mutató működését.

Az ClimbPro használata

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza a **ClimbPro > Állapot > Navigáció közben** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Adatmező** lehetőséget a ClimbPro képernyőn megjelenő adatmező testreszabásához.
 - Válassza a **Riasztás** lehetőséget, ha figyelmeztetést szeretne beállítani az emelkedő elején vagy az emelkedőtől bizonyos távolságra.
 - Válassza a **Ereszkedések** lehetőséget, hogy a futási tevékenységekhez be- vagy kikapcsoljon a lejtőket.
 - A kerékpáros tevékenységek során észlelt emelkedési típusok kiválasztásához válassza az **Emelkedőészlelés** lehetőséget.
- 7 Tekintse át a pálya emelkedő- és pályaadatát (*Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése, 118. oldal*).
- 8 Induljon el egy elmentett pályán (*Navigáció a célhoz, 114. oldal*).

Az automatikus emelkedés engedélyezése

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

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

Műholdbeállítások

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

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, válassza a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget.

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

Kikapcsolás: a műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

Alapértelmezett: lehetővé teszi, hogy az óra a műholdak alapértelmezett rendszerbeállításait használja (*Rendszerbeállítások, 121. oldal*).

Csak GPS: engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

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

Mind + többsávós: engedélyezi több műholdrendszer használatát több frekvenciasávon. A többsávós rendszerek több frekvenciasávot használnak, és következetesebb nyomvonalnaplókat és jobb pozicionálást tesznek lehetővé, valamint kevesebb többútvonalas hibát és kevesebb légköri hibát eredményeznek, ha az órát kihívást jelentő környezetben használják.

Auto. kiválasztás: lehetővé teszi, hogy az óra a SatIQ™ technológia használatával dinamikusan válassza ki a környezetnek leginkább megfelelő többsávós rendszert. Az Auto. kiválasztás beállítás a legjobb pozicionálási pontosságot biztosítja, miközben az akkumulátort is kíméli.

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.

Edzés

Edzés versenyeseményre

Karórája napi edzéseket tud javasolni a futási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei (*A VO2 max. becsült értékekről, 63. oldal*).

1 Telefonján vagy számítógépén nyissa meg a Garmin Connect naptárat.

2 Válassza ki az esemény napját, és adja hozzá a versenyeseményt.

Kereshet közelben lévő eseményt, vagy létrehozhat saját eseményt.

MEGJEGYZÉS: hozzáadhat és megtekinthet kerékpárverseny-eseményeket, de a napi javasolt edzések nem állnak rendelkezésre.

3 Adja meg az esemény részleteit, és ha elérhető, adja hozzá a pályát.

4 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

5 A karórán görgessen az elsődleges esemény összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseményhez való visszaszámlálást.

6 A számlapon nyomja meg a **START** gombot, majd válasszon ki egy futási tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: ha legalább 1 szabadtéri futást végzett pulzusadatokkal vagy 1 futást pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, napi javasolt edzések jelennek meg a karórán.

Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeseeményt ad hozzá Garmin Connect naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával (*Összefoglalók, 57. 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 helyszínrre 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, 48. oldal*).

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 átlagos szakasztempó.

Létrehozhat és kereshet további edzéseket a Garmin Connect segítségével, vagy kiválaszthat egy beépített edzéseket tartalmazó edzéstervet, és áttöltheti azokat az órára.

A(z) Garmin Connect használatával ütemezheti az edzéseket. Előre megtervezheti az edzéseket, és tárolhatja azokat az órán.

Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy Garmin Connectedzést, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect, 104. oldal*).

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

Az edzés megkezdése

A készülék végig kalauzolja az edzések szakaszain.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Tréning > Edzések** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy edzést.

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

- 6 Válassza a **Nézet** lehetőséget az edzésszakaszok listájának megtekintéséhez (opcionális).

TIPP: az edzésszakaszok megtekintése közben a **START** gomb megnyomásával megtekintheti a kiválasztott gyakorlat animációját, ha elérhető.

- 7 Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 8 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.

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

Javasolt napi edzés követése

Ahhoz, hogy az óra javaslatot tegyen a napi edzésre, Önnek rendelkeznie kell edzési állapottal és VO2 max. becsült értékkel (*Edzettségi állapot, 71. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Futás** vagy a **Kerékpározás** elemet.
Megjelenik a javasolt napi edzés.
- 3 Válassza ki a **START** elemet, és válasszon ki egy opciót:
 - Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
 - Az edzés elvetéséhez válassza az **Bezárás** opciót.
 - Az edzés lépéseinek előnézetéhez válassza ki a **Lépések** opciót.
 - Az edzés célbeállításának frissítéséhez válassza ki a **Céltípus** opciót.
 - Az edzéssel kapcsolatos jövőbeli értesítések kikapcsolásához válassza ki a **Felugró üzenet ki** opciót.

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

Intervallumedzés testreszabása

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a következőket: **Tréning > Időközök > Strukturált ismétlések > Szerkesztés**.
- 5 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
 - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Időköz** lehetőséget.
 - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
 - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés > Bekapcsolás** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni egy levezetést az edzés végéhez, válassza a **Levezetés > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a **BACK** gombot.

A karóra elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

Intervallumedzés elkezdése

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
 - 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
 - 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
 - 4 Válassza az **Tréning > Időközök** lehetőséget.
 - 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Tetszőleges ismétlés** lehetőséget, majd a **LAP** gomb megnyomásával manuálisan adhatja meg az intervallumokat és a pihenőidőket.
 - Válassza a **Strukturált ismétlések > Edzés indítása** lehetőséget, ha távolság vagy idő alapján szeretné az intervallumedzést használni.
 - 6 Ha szeretné, válassza az **Igen** lehetőség edzés előtti bemelegítés hozzáadásához.
 - 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
 - 8 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a **LAP** gombot.
 - 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - 10 A **LAP** gomb 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.

Medencés úszóedzés követése

Az óra végigkalauzolja az úszóedzések szakaszain. A medencés úszóedzések létrehozásának és átküldésének folyamata hasonló az [Edzések, 45. oldal](#) és [Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 45. oldal](#) részben ismertetett folyamatokhoz.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki az **Tréning** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az **Edzések** lehetőséget a Garmin Connect alkalmazásból letöltött edzések elvégzéséhez.
 - Válassza ki a **Kritikus úszási sebesség** lehetőséget a kritikus úszási sebesség (CSS) tesztjének rögzítéséhez vagy egy CSS érték manuális megadásához ([Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése, 47. oldal](#)).
 - Válassza ki az **Tréningnaptár** lehetőséget az ütemezett edzések megtekintéséhez.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése

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

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a következőket: **Tréning > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség teszt**.
- 5 Nyomja meg a **DOWN** gombot az edzés lépéseinek előnézetéhez.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot.
- 7 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kritikus úszási sebesség eredményének szerkesztése

Manuálisan szerkesztheti a CSS-értéket, vagy új időpontot adhat meg hozzá.



- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a következőket: **Tréning > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség**.
- 5 Adja meg a percekét.
- 6 Adja meg a másodperceket.

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 letölthetné és használhatná az edzésterveket, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 104. oldal](#)), és párosítania kell MARQ óráját egy kompatibilis telefontal.

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

Adaptive Training Plan edzéstervek

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




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.

Létrehozhat egy PacePro tervet a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával. Mielőtt elkezdene futni a pályán, 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, 104. oldal](#)).

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

PacePro terv létrehozása az órán

Mielőtt egy PacePro tervet hozna létre az óráján, létre kell hoznia egy pályát (*Pálya létrehozása és követése a készüléken*, 117. oldal).

- 1 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Útvonalak** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy pályát.
- 6 Válassza a **PacePro > Új létrehozása** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Céltempó** lehetőséget, majd adja meg a kívánt tempót.
 - Válassza a **Célidő** lehetőséget, majd adja meg a célidőt.

Az óra megjeleníti az egyéni tempósávját.

- 8 Nyomd meg a **START** gombot.
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A terv elindításához válassza a **Terv elfogadása** lehetőséget.
 - A részidők megtekintéséhez válassza a **Részidők megt.** lehetőséget.
 - Válassza **Magasságprofil** lehetőséget a pálya magassági diagramjának megtekintéséhez.
 - Válassza a **Térkép** lehetőséget a pálya térképen történő megjelenítéséhez.
 - A terv elvetéséhez válassza az **Eltávolítás** lehetőséget.

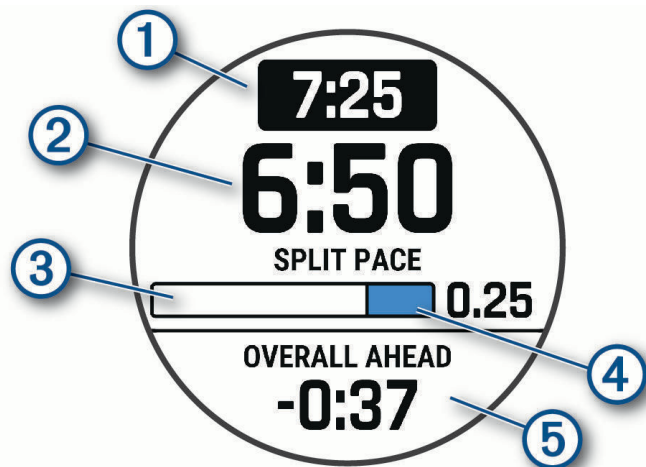
Egy PacePro terv indítása

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

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Tréning > PacePro tervek** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy tervet.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot.

TIPP: a PacePro terv elfogadása előtt megtekintheti a részidőket, a magassági diagramot és a térképet.

- 7 A terv elindításához válassza a **Terv elfogadása** lehetőséget.
- 8 Ha szükséges, válassza az **Igen** lehetőséget a pályanavigáció engedélyezéséhez.
- 9 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.



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

TIPP: a MENU gomb nyomva tartásával és a **PacePro leállítása > Igen** lehetőség kiválasztásával leállíthatja a PacePro tervet. A tevékenységidőzítő tovább fut.

Teljesítményeség

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

Egy sikeres teljesítménystratégia megtervezésének egyik legfontosabb lépése az energiabefektetés szintjének kiválasztása. Ha keményebb erőfeszítést rendel az útvonalhoz, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg a könnyebb csökkenti azokat (*Teljesítményeség létrehozása és használata*, 51. oldal). A teljesítményeség elsődleges célja, hogy képessége ismeretében segítsen az útvonal teljesítésében, nem pedig egy adott célidő elérésében. Az erő kifejtés szintjét menet közben is állíthatja.

A teljesítményeségek mindig egy adott útvonalhoz kapcsolódnak, és nem használhatók edzésekhez vagy szakaszokhoz. A Garmin Connect alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti a stratégiát, valamint szinkronizálhatja azt kompatibilis Garmin eszközökkel. A funkció használatához egy teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell az eszközzel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 90. oldal). Az eszközök párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Adatmezők*, 133. oldal).

Teljesítményeség létrehozása és használata

Mielőtt teljesítményeséget hozna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 90. oldal).

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy kültéri kerékpározási tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** ikont.
- 4 Válassza a **Tréning > Teljesítményeség > Új létrehozása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy útvonalat (*Pályák*, 116. oldal).
- 6 Válasszon kerékpározási pozíciót.
- 7 Válasszon felszerelés súlyt.
- 8 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza az **Terv használata** lehetőséget.

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

Szakaszok

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

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

Strava™ szakaszok

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

Ha szeretne Strava tagságra feliratkozni, Garmin Connect fiókjában lépjen a Szakaszok menühöz. További tájékoztatásért látogasson el a www.strava.com weboldalra.

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

Szakasz részleteinek megtekintése

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a következőket: **Tréning > Szakaszok**
- 5 Válasszon ki egy szakaszt.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Versenydő**k elemet a szakaszvezető idejének és átlagsebességének vagy tempójának megtekintéséhez.
 - Válassza ki a **Térkép** lehetőséget a szakasz térképen történő megjelenítéséhez.
 - Válassza ki a **Magasságprofil** opciót a szakasz magassági diagramjának megtekintéséhez.

Szakaszverseny

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

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

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

Szakasz automatikus módosulásának beállítása

Beállíthatja a készüléket, hogy egy szakasz célversenyidejét automatikusan azon teljesítmény alapján módosítsa, amelyet Ön a szakasz során nyújtott.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás alapértelmezés szerint minden szakaszhoz engedélyezve van.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a következőket: **Tréning > Szakaszok > Automatikus erőfeszítés.**

Az Virtual Partner használata

A Virtual Partner egy olyan edzési eszköz, amelyet arra terveztek, hogy segítségével elérje a céljait. Beállíthat egy tempót a Virtual Partnerhez, és versenyezhet ellene.

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza a következőket: **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partner**.
- 6 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 7 A Virtual Partner képernyő helyének módosításához (opcionális) nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 8 Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 14. oldal*).
- 9 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, hogy a Virtual Partner képernyőhöz görgessen, és megnézze, ki vezet.

Edzési cél beállítása

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

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki az **Tréning > Cél beállítása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
 - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.

Megjelenik az edzési cél képernyője, és megjeleníti a befejezés becsült idejét. A befejezés becsült ideje az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapul.

- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
TIPP: a MENU gomb nyomva tartásával és a **Cél törlése > Igen** lehetőség kiválasztásával törölheti az edzési célt.

Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

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

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

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Tréning > Verseny egy tevékenységben** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
 - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.
Megjelenik a becsült befejezési időt jelző Virtual Partner képernyő.
- 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 8 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** 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 az órán elmentett korábbi tevékenységeket tartalmazza.

Az órán az előzmények widget gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz ([Összefoglalók, 57. oldal](#)).

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Előzmény > Tevékenységek**.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenységgel kapcsolatos további információk megtekintéséhez válassza az **Összes stat.** lehetőséget.
 - A tevékenység aerob és anaerob edzettségére gyakorolt hatásának megtekintéséhez válassza az **Edzési hatás** lehetőséget ([Az edzési hatásról, 74. oldal](#)).
 - Az egyes pulzuszónákban töltött idő megtekintéséhez válassza a **Pulzusszám** lehetőséget.
 - Egy kör kiválasztásához és az egyes körök további adatainak megtekintéséhez válassza a **Körök** lehetőséget.
 - Síelés vagy snowboardozás kiválasztásához és az egyes lesiklások további adatainak megtekintéséhez válassza a **Lesiklások** lehetőséget.
 - Egy gyakorlatsor kiválasztásához és az egyes sorokra vonatkozó további információk megtekintéséhez válassza a **Sor.** lehetőséget.
 - A tevékenység térképen történő megtekintéséhez válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - A tevékenység magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
 - A kiválasztott tevékenység törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Multisport előzmények

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

Személyes rekordok

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

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

A személyes rekordjai megtekintése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.

Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
- 5 Válassza a **Előző > Igen** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy rekord törléséhez válasszon ki egy rekordot, majd válassza a **Rekord törlése > Igen** lehetőséget.
 - A sporthoz tartozó összes rekord törléséhez válassza az **Összes rekord törlése > Igen** lehetőséget.**MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Előzmény > Összesítések** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget a heti vagy havi összesítések megtekintéséhez.

A kilométer-számláló használata

A kilométer-számláló automatikusan rögzíti a tevékenységek során összesen megtett távolságot, elért magasságot és az időt.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Előzmény > Összesítések > Kilométer-számláló** lehetőséget.
- 3 A kilométer-számláló összesítéseinek megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.

Előzmények törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Előzmény > Opciók**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az **Összes tevékeny. törlése** elemet az összes tevékenység törléséhez az előzményekből.
 - Az összes távolság és idő összesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.**MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Megjelenés

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

Számlapbeállítások

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

Számlap testreszabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt telepítenie kell egy számlapot a Connect IQ áruházból ([Connect IQ funkciók, 105. oldal](#)).

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ számlapot.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 A számlap beállításainak megtekintéséhez nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 4 Egyedi digitális vagy analóg számlap létrehozásához válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
 - Az analóg számlapon megjelenő számok stílusának módosításához válassza a **Számlap** lehetőséget.
 - Az analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válassza a **Óramutatók** lehetőséget.
 - A digitális számlapon megjelenő számok stílusának módosításához válassza az **Elrendezés** lehetőséget.
 - A digitális számlapon megjelenő másodpercek stílusának módosításához válassza a **Másodperc** lehetőséget.
 - A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
 - A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
 - A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
 - A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

Összefoglalók

A karórán előre beállított összefoglalók találhatóak, amelyek gyors tájékoztatást nyújtanak ([Az összefoglaló-készlet megtekintése, 60. oldal](#)). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth® csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Ezeket manuálisan veheti fel az összefoglaló-készletbe ([Az összefoglaló-készlet testre szabása, 61. oldal](#)).

Név	Leírás
ABC	Egyszerre mutatja a magasságmérő, barométer és iránytű adatait.
Időzónák váltása	Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban (<i>Másik időzóna hozzáadása, 4. oldal</i>).
Magassághoz való akklimatizálódás	800 m (2625 láb) feletti magasság esetén grafikonokat jelenít meg, amelyek az átlagos pulzoximéter-adatok, légzésszám és nyugalmi pulzusszám magasságkorrigált értékét mutatják az elmúlt hét napra vonatkozóan.
Magasságmérő	Megjeleníti a hozzávetőleges magasságot a nyomásváltozások alapján.
Barométer	Megjeleníti a környezetinyomás-adatokat a tengerszint feletti magasság alapján.
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (<i>Body Battery, 61. oldal</i>).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Íránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Kerékpározási képesség	Megjeleníti a kerékpáros típusát, az aerob állóképességet, az aerob kapacitást és az anaerob kapacitást (<i>Kerékpározási képesség megtekintése, 76. oldal</i>).
Kutyanyomkövetés	Megjeleníti a kutyája helyére vonatkozó adatokat MARQ készüléke kompatibilis kutyanyomkövető-készülékkel való párosítása esetén.
Megmászott emeletek száma	Nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást.
Garmin Edző	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is.
Golf	Golferedményeket és -statisztikákat jelenít meg az utolsó körre vonatkozóan.
Health Snapshot	Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit (<i>Health Snapshot™, 20. oldal</i>).
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
naplók	Megjeleníti a tevékenységelőzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját.
HRV állapot	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (<i>Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 66. oldal</i>).
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
inReach® vezérlők	Lehetővé teszi üzenetek küldését a párosított inReach eszközön (<i>inReach távirányító használata, 93. oldal</i>).
Jet Lag Advisor	Utazás közben megjeleníti a belső órát, és útmutatást ad az úticél időzónájához való alkalmazkodáshoz.

Név	Leírás
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.
Zenevezérlők	Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon vagy az óra zenelejátszójához.
Értesítések	Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, a telefon értesítési beállításában (<i>Bluetooth értesítések engedélyezése, 101. oldal</i>) megjelölt eseményekre.
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében (<i>Teljesítményre vonatkozó mérőszámok, 62. oldal</i>).
Elsődleges verseny	Megjeleníti az elsődleges versenyként kijelölt versenyt a Garmin Connect naptárban (<i>Versenynaptár és elsődleges verseny, 45. oldal</i>).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (<i>A pulzoximéter leolvasása, 85. oldal</i>). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyeket (<i>Versenynaptár és elsődleges verseny, 45. oldal</i>).
Az RCT-kamera vezérlői	Lehetővé teszi, hogy manuálisan készítsen egy fényképet, illetve rögzítsen egy videókliptet (<i>A Varia kameravezérlés használata, 92. oldal</i>).
Légzés	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni.
Alvás	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Tőzsde	Testreszabható részvénylistát jelenít meg (<i>Részvény hozzáadása, 77. oldal</i>).
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napkelte és napnyugta	Megjeleníti a napkelte, napnyugta és a szürkület idejét.
Hőmérséklet	Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelő hőmérsékleti adatait.
Dagály	Információkat jelenít meg egy árapály-megfigyelő állomásról, például az árapály magasságáról, valamint arról, hogy mikor következik be a következő dagály és apály (<i>Árapály információk megtekintése, 9. oldal</i>).
Edzésre való felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre az egyes napokon (<i>Edzésre való felkészültség, 75. oldal</i>).

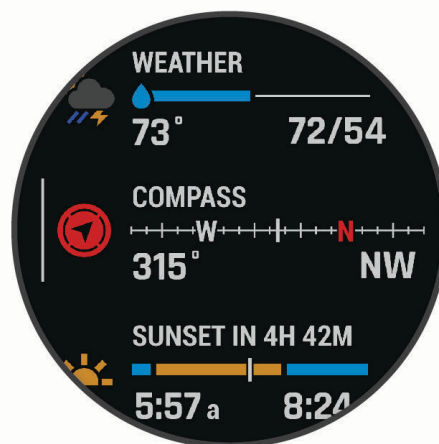
Név	Leírás
Edzési állapot	Megjeleníti az aktuális edzési állapotot és edzésterhelést, amelyek azt jelzik, hogy a tréning hogyan befolyásolja edzetségi szintjét és teljesítményét. (<i>Edzetségi állapot, 71. oldal</i>).
VIRB® vezérlők	Kameravezérlési lehetőséget biztosít a MARQ órával párosított VIRB készülék használata esetén (<i>VIRB Távírányító, 93. oldal</i>).
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Xero® eszköz	Amennyiben MARQ órájához kompatibilis Xero készüléket párosít, megjeleníti a lézer helyzetével kapcsolatos adatokat (<i>Xero lézeres helymeghatározási beállítások, 94. oldal</i>).

Az összefoglaló-készlet 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 értesítéseket, az időjárást és a naptáreseményeket.

- 1 Nyomja meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot.


Az óra végiggörgeti az összefoglaló-készletet, és minden összefoglalóhoz megjeleníti az összesített adatokat.



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

- 2 További információk megtekintéséhez nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyomja meg a **DOWN** gombot az adott összefoglalóval kapcsolatos részletek megtekintéséhez.
 - Tartsa lenyomva a **START** gombot, ha további lehetőségeket és funkciókat szeretne megtekinteni egy összefoglalónál.

Az összefoglaló-készlet testre szabása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Megjelenés > Áttekintések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha meg szeretné változtatni egy összefoglaló helyét a készletben, válassza ki az összefoglalót, és nyomja meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot.
 - Ha el szeretné távolítani az összefoglalót a készletből, válassza ki az összefoglalót, majd a  lehetőséget.
 - Ha hozzá szeretne adni egy összefoglalót a készlethez, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon egy összefoglalót.
TIPP: ha több összefoglalót tartalmazó mappát szeretne létrehozni, válassza a **MAPPA LÉTREH.** lehetőséget (*Összefoglaló mappák létrehozása, 61. oldal*).

Összefoglaló mappák létrehozása

A kapcsolódó összefoglalókhöz mappákat hozhat létre az összefoglaló-készlet testreszabásával.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Áttekintések > Hozzáadás > MAPPA LÉTREH.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt összefoglalókat, majd válassza a **Készlehetőség**.
MEGJEGYZÉS: ha az összefoglaló már szerepel az összefoglaló-készletben, 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 mappára az összefoglaló-készletben, és tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
 - A mappában lévő összefoglalók szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés** lehetőséget (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 61. oldal*).

Body Battery

Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg a Body Battery általános szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig alacsony, 26-50-ig közepes, 51-75-ig magas, 76-100-ig pedig nagyon 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, 61. 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 becslött 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. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ 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.

VO2 max.: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becslött értékekről, 63. oldal*).

Előrejelzett versenyidők: a karóra a VO2 max. becslött értékéből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyidő-előrejelzés megtekintése, 65. oldal*).

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

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

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

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

Állóképesség: a karóra a VO2 max. becslött értékét és a pulzusadatokat használja fel a valós idejű állóképesség megbecsléséhez. Ezt adatképernyőként is hozzáadhatja, hogy megtekinthesse potenciális és jelenlegi állóképességét a tevékenység közben (*Valós idejű állóképesség megtekintése, 70. oldal*).






Teljesítménygörbe (kerékpározás): a teljesítménygörbe a kifejtett erőt mutatja az idő függvényében. Megtekintheti az előző hónap, előző három hónap vagy előző tizenkét hónap teljesítménygörcbét (*A teljesítménygörbe megtekintése, 70. oldal*).

A VO2 max. becsült értékekről

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

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



 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (VO2 max. normál értékelés, 149. 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, 90. oldal](#)).

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása, 106. oldal](#)), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása, 107. 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 ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal](#)).

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

A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérő és csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A teljesítménymérőt párosítania kell órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)). Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával.

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása, 106. oldal](#)), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása, 107. oldal](#)). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a kerékpározási teljesítményét.

- 1 Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
- 2 Tekerjen legalább 20 percig egyenletesen, nagy intenzitással.
- 3 A kerékpározás befejeztével válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 4 A teljesítményre vonatkozó mérőszámok között a **UP** vagy **DOWN** gombokkal válthat.

A versenyidő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása, 106. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása, 107. oldal*).

Karórája a VO2 max. becsült értékét (*A VO2 max. becsült értékekről, 63. oldal*) és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy versenyidőt. Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenyidőre vonatkozó becsléseket.

TIPP: ha egynél több Garmin készüléke van, engedélyezheti a PhysioTrueUp™ funkciót, amely lehetővé teszi, hogy az óra szinkronizálja a más készülékekről származó tevékenységeket, előzményeket és adatokat (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 124. oldal*).

- 1 A számlapon húzza az ujját **UP**, illetve **DOWN** a teljesítmény-összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot az összefoglaló részleteinek megtekintéséhez.
- 3 A versenyidő-előrejelzések megtekintéséhez nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.

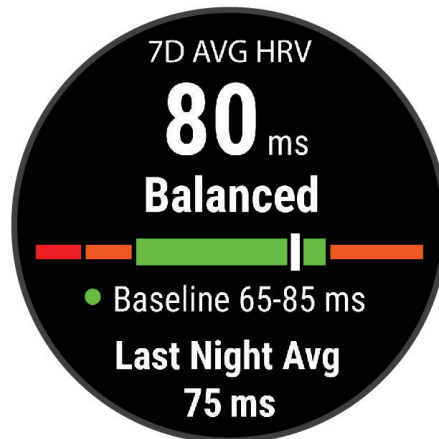





- 4 A más távokhoz tartozó előrejelzések megtekintéséhez nyomja meg a **START** gombot.

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

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

A stressz-szint egy három perces, álló helyzetben végzett mérés eredménye, amelynek során a MARQ készülék a pulzusszám-változás elemzésével megállapítja az általános stressz mértékét. Az edzés, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van a futó teljesítményére. A stressz-szint skálája 1-től 100-ig tart, ahol az 1 az alacsony stressz-szint és 100 a nagyon magas. Stressz-szintje ismeretében könnyebben eldöntheti, hogy teste készen áll egy kemény futó- vagy jógaedzésre.

Szívfrekvencia-variabilitás és stressz-szint megtekintése

Ehhez a funkcióhoz egy mellkason viselhető Garmin pulzusmérő szükséges. Mielőtt megtekinthetné szívfrekvencia-variabilitását (HRV) és stressz-szintjét, fel kell helyeznie egy pulzusmérőt, és azt párosítania kell készülékével ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)).

TIPP: a Garmin azt javasolja, hogy stressz-szintjét minden nap körülbelül azonos időben, valamint azonos körülmények között mérje.

- 1 Szükség esetén nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Hozzáadás > HRV stressz** lehetőséget, hogy hozzáadja a Stressz alkalmazást az alkalmazások listájához.
- 2 Válassza az **Igen** lehetőséget, amellyel hozzáadhatja az alkalmazást a kedvencek listájához.
- 3 A számlapon nyomja meg a **START** gombot, válassza a **HRV stressz** lehetőséget, majd nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Maradjon mozdulatlan, és pihenjen 3 percig.

Teljesítményállapot

Amikor befejez egy tevékenységet (pl. futás, kerékpározás) a Teljesítményállapot funkció a tempó, a pulzus és a szívfrekvencia-variabilitás elemzésével valós idejű értékelést készít, amelyből megtudhatja, hogyan teljesít átlagos edzettségi szintjéhez képest. Ez nagyjából az Ön valós idejű százalékos eltérése a VO2 max. becsült alapértékéhez képest.

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

MEGJEGYZÉS: pulzusmérővel felszerelve mindössze néhány futásra vagy kerékpározásra van szükség, hogy a készülék pontosan meg tudja határozni a VO2 max. becsült értékét, és tájékoztatást adjon a futási vagy kerékpározási teljesítményről ([A VO2 max. becsült értékekről, 63. oldal](#)).

A teljesítményállapot megtekintése

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

- 1 Adja hozzá a **Teljesítményállapot** elemet egy adatképernyőhöz ([Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal](#)).
- 2 Menjen el futni vagy kerékpározni.
6–20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapota.
- 3 Görgessen az adatképernyőre, és tekintse meg a futás vagy kerékpározás során mért teljesítményállapotát.






Az FTP becsült értékének megtekintése

A funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) becsült értékének megtekintéséhez párosítania kell egy mellkason viselhető pulzuszámológépet és egy teljesítménymérőt az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)), valamint le kell olvasnia a VO2 Max. becsült értékét ([A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál, 64. oldal](#)).

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

- 1 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a teljesítmény-összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot az összefoglaló részleteinek megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a az FTP becsült értékének megtekintéséhez.

Az FTP becsült értéke W/kg-ban mért értéként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színmérőn látható pozícióként jelenik meg.

 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Edzetlen

További információkért lásd a függelék ([FTP-besorolások, 149. oldal](#)).

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

FTP teszt végrehajtása

A funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) becsült értékének meghatározására szolgáló teszt elvégzéséhez párosítania kell egy mellkason viselhető pulzuszámológépet és egy teljesítménymérőt az eszközzel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)), valamint le kell olvasnia a VO2 Max. becsült értékét ([A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál, 64. oldal](#)).

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

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

Tejsavküszöb

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

Ha már ismeri a tejsavküszöbe pulzusszám-értékét, azt a felhasználói profil beállításában adhatja meg ([A pulzuszónák beállítása, 107. oldal](#)). Az Automatikus észlelés funkció bekapcsolása után tevékenység közben automatikusan rögzítheti a tejsavküszöbét.

Irányított teszt végrehajtása a tejsavküszöb meghatározásához

Ehhez a funkcióhoz egy mellkason viselhető Garmin pulzusmérő szükséges. Mielőtt elvégezne egy irányított tesztet, fel kell helyeznie egy szívritmusmonitort, és azt párosítania kell a készülékével ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)).

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

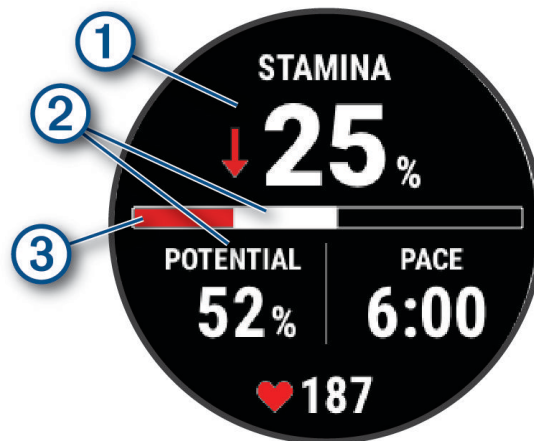
TIPP: a pontos maximális pulzusszám és a becsült VO2 max. meghatározásához a készüléknek csak néhány, mellkason viselhető pulzusmérővel végzett futásalkalomra van szüksége. Ha nem sikerül a becsült tejsavküszöb meghatározása, próbálja meg manuálisan csökkenteni a maximális pulzusszámértékét.

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

Valós idejű állóképesség megtekintése

Órája a pulzusadatok és a VO2 max. becsült értéke alapján képes valós idejű állóképesség-bebecsléseket biztosítani (*A VO2 max. becsült értékekről, 63. oldal*).




- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy futási vagy kerékpáros tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Stamina** lehetőséget.
- 6 Az adatképernyő helyének módosításához (opcionális) nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 7 Az elsődleges állóképesség-adatmező szerkesztéséhez (opcionális) nyomja meg a **START** gombot.
- 8 Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 14. oldal*).
- 9 Az adatképernyőre az **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával görgethet.



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

② Potenciális állóképesség.

Aktuális állóképesség.

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

A teljesítménygörbe megtekintése

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

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

A Garmin Connect alkalmazás menüjében válassza a **Teljesítmény-statisztikák > Teljesítménygörbe** lehetőséget.

Edzettségi állapot

Ezek a mérések becslések, amelyek segítségével nyomon követheti és mélyebben megismerheti a tréningtevékenységeit. A mérésekhez csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics 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.

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 (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről, 63. oldal*). Az óra megjeleníti a hőmérséklettel és a tengerszint feletti magassággal korrigált VO2 max. értékeket, amikor meleg környezetbe vagy nagy magassághoz szoktatja magát (*Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz, 73. oldal*).

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

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

Edzésre való felkészültség: a karóra különböző adatokat használ, beleértve a tréninget, a regenerálódást és az alvást is, hogy edzésre való felkészültségi pontszámot biztosítson, így meg tudja határozni, hogy ez a legjobb idő egy kemény edzésre vagy inkább laza edzést végezzen (*Edzésre való felkészültség, 75. oldal*).

Kerékpározási képesség: a kerékpározási képesség a felhasználói profilját, a tréning előzményeit, a VO2 max. és az energiagörbe adatait használja a kerékpáros típusának és képességeinek elemzéséhez (*Kerékpározási képesség megtekintése, 76. 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, 76. oldal*).

Edzettségi szint

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés milyen hatással van edzettségi szintjére és teljesítményére. Edzési 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 a karóra meg tudja határozni az edzési állapotot, hetente legalább egy futási vagy kerékpározási tevékenység szükséges, amely során mérik VO2 max. eredményeket.

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 edzési állapot lekéréséhez

Az edzési állapot funkció az edzettségi szint frissített értékeléseitől függ, beleértve a hetente elvégzett legalább egy VO2 max. mérést. A VO2 max. becsült értéke olyan intenzív szabadtéri futások vagy kerékpározás után frissül, amelyek során a pulzusszám több percen keresztül elérte a maximális pulzusszám legalább 70%-át. 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 ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal](#)).

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

- Hetente legalább egyszer, teljesítménymérővel felszerelve fusson vagy kerékpározzon a szabadban, és legalább 10 percen keresztül érjen el a maximális pulzusszáma 70%-ánál magasabb pulzusszámot. A karóra egy hétig történő használata után az edzettségi állapota elvileg rendelkezésre fog állni.
- Rögzítse összes fitnesztevékenységét ezen a karórán, vagy engedélyezze a Physio TrueUp funkciót, hogy karórája többet tudjon meg a teljesítményéről ([Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 124. oldal](#)).
- Viselje a karórárt folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész legyen HRV-állapota. Az érvényes HRV-állapot segíthet fenntartani egy indokolt edzési állapotot, ha nincs olyan sok tevékenysége VO2 max.-mérésekkel.

Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz

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

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

Aktuális terhelés

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

Az edzésterhelés súlypontja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Az edzési hatásról

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

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

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

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





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

A Training Effect technológiát a Firstbeat Analytics biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a firstbeat.com weboldalra.

Edzésre való felkészültség

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

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

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



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

Kerékpározási képesség megtekintése

Kerékpározási képességének megtekintése előtt rendelkeznie kell 7 napos tréning előzményekkel, VO2 max. adatokkal a felhasználói profiljában (*A VO2 max. becsült értékekről, 63. oldal*) és teljesítménygörbe adatokkal egy párosított teljesítményérzékelőből (*A teljesítménygörbe megtekintése, 70. oldal*).

A kerékpározási képesség az Ön teljesítményének mérése három kategóriában: aerob állóképesség, aerob kapacitás és anaerob kapacitás. A kerékpározási képesség magában foglalja az aktuális kerékpárostípust, például hegymenetes. A felhasználói profiljában megadott adatok, például a testsúly, szintén segítenek meghatározni az Ön kerékpárostípusát (*A felhasználói profil beállítása, 106. oldal*).

1 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a kerékpározási képesség összefoglalójának megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 61. oldal*).

2 Nyomja meg a **START** gombot az aktuális kerékpáros típus megtekintéséhez.

3 Nyomja meg a **START** gombot a kerékpározási képesség részletes elemzésének megtekintéséhez (opcionális).

Regenerálódási idő

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

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

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

Regenerálódási pulzusszám

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

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

Edzési állapot szüneteltetése és folytatása


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

Ha készen áll a tréning újrakezdésére, folytathatja edzési állapotát. A legjobb eredmények érdekében legalább heti egy VO2 max. mérés szükséges (*A VO2 max. becsült értékekről, 63. oldal*).

- 1 Ha szüneteltetni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:
 - Az edzési állapot összefoglalójánál tartsa lenyomva a **MENU** ikont, és válassza az **Opciók > Edzési állapot szüneteltetése** lehetőséget.
 - A Garmin Connect beállításokban válassza a következőket **Teljesítmény-statisztikák > Edzés állapota > ⋮ > Edzési állapot szüneteltetése**.
- 2 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.
- 3 Ha folytatni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:
 - Az edzési állapot összefoglalójánál tartsa lenyomva a **MENU** ikont, és válassza az **Opciók > Edzési állapot folytatása** lehetőséget.
 - A Garmin Connect beállításokban válassza a **Teljesítmény-statisztikák > Edzés állapota > ⋮ > Edzési állapot folytatása** lehetőséget.
- 4 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

Részvény hozzáadása

A részvénylista testre szabása előtt hozzá kell adnia a részvény-összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 61. oldal*).

- 1 A részvény-összefoglaló megtekintéséhez a számlapon nyomja meg az **UP**, illetve **DOWN** gombot.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válassza a **Részvény hozzáadása** 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 részvény összefoglaló-készletben történő megjelenítéséhez nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Beállít. kedvenc.** lehetőséget.

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, 80. oldal](#)).

Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **LIGHT** billentyűt.



Ikon	Név	Leírás
	Repülő üzemmód	Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését vagy letiltását az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki egy ébresztés hozzáadásához vagy szerkesztéséhez (Riasztás beállítása, 2. oldal).
	Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához.
	Más időzónák	Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban (Másik időzóna hozzáadása, 4. oldal).
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez (Segítségkérés, 110. oldal).
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Energiaikon	Válassza ki az energiatakarékos üzemmód be- vagy kikapcsolásához (Az Energia-takarékos funkció testreszabása, 120. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (A képernyőbeállítások megváltoztatása, 123. oldal).
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (Pulzusadatok továbbítása, 84. oldal).
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stopperórát, vagy másik időzónákat tekinthet meg (Órák, 2. oldal).
	Iránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Kijelző	Kikapcsolja a riasztások és kézmozdulatok képernyőjét, illetve a Mindig aktív képernyő üzemmódot (A képernyőbeállítások megváltoztatása, 123. oldal).
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk.
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az MARQ óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz.
	Elemlámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolásához, hogy az órát zseblámpaként tudja használni.
	Készülék zárolása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Zenevezérlők	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését óráján vagy telefonján.
	Telefon	Válassza ki Bluetooth a technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás engedélyezéséhez vagy letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Referenciapont	Válassza ki a navigációs referenciapont beállításához (Referenciapont beállítása, 114. oldal).

Ikön	Név	Leírás
	Hely mentése	Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód bekapcsolásához vagy kikapcsolásához (<i>Alvó üzemmód testreszabása, 123. oldal</i>)
	Stopper	Válassza ki a stopperóra elindításához (<i>A stopper használata, 4. oldal</i>).
	NAPKEL. & NAPNYUG.	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.
	Idő szinkronizál.	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Időzítők	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához (<i>A visszaszámláló időzítő indítása, 3. oldal</i>).
	Érintés	Válassza ki az érintőképernyő vezérlőinek bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (<i>Garmin Pay, 80. oldal</i>).
	Wi-Fi	Válassza ki a(z) Wi-Fi® kommunikáció bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.


A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*Vezérlők, 78. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Vezérlők** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a módosítani kívánt parancsikont.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A parancsikon vezérlőmenüben való helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
 - A parancsikont az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a vezérlőmenüből.
- 5 Szükség esetén válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, ha további parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.

A zseblámpa képernyőjének használata

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

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- 2 Válassza a  lehetőséget.
- 3 A fényerő és a szín beállításához nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.



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

Garmin Pay

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

A Garmin Pay pénztárca beállítása


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

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

Fizetés az óra használatával

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




Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.
MEGJEGYZÉS: amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect alkalmazásban.
A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.
- 4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).
- 5 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz válassza ki a következőt: **DOWN** (opcionális).
- 6 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 7 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

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

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

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




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

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

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

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

A Garmin Pay jelszó módosítása

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

- 1 A MARQ Captain készülék oldalán, a Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a **Garmin Pay > Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

MARQ Captain órája következő használatakor az új jelszavát kell megadnia.

Érzékelők és tartozékok

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

Csuklón mért pulzus

Órája csuklón viselhető pulzusmérővel rendelkezik, a pulzusadatokat pedig a pulzusszám-összefoglalóban tekintheti meg (*Az összefoglaló-készlet megtekintése, 60. oldal*).

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

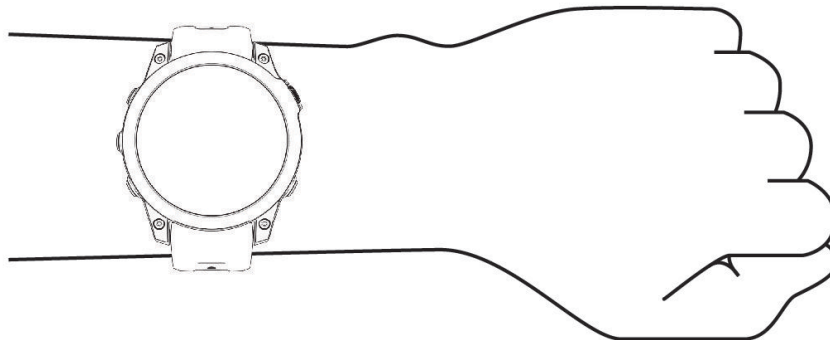
Az óra viselése

⚠ 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. 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 pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére, 83. oldal* című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 86. oldal* című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt várja meg, amíg a  ikon folyamatosan világít.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.
MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki az **Érzékelők és tartozékok > Csuklón mért pulzus** menüpontot.

Állapot: a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolása. 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.

Úszás közben: a csuklón viselhető pulzusmérő engedélyezése vagy letiltása úszási tevékenységek közben.

Rendellenes pulzus-riasztások: beállíthatja óráját, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy bizonyos célérték fölé vagy alá megy (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 83. oldal*).

Pulzus leadása: lehetővé teszi a pulzusadatok párosított eszközre történő továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása, 84. oldal*).

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. A funkció nem értesíti Önt az esetleges szívproblémákról, és nem használható semmilyen panasz vagy betegség diagnosztizálására, illetve kezelésére. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Érzékelők és tartozékok > Csuklón mért pulzus > Rendellenes pulzus-riasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **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.

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 (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® készülékre.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki az **Érzékelők és tartozékok > Csuklón mért pulzus > Pulzus leadása** lehetőséget.
 - Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a vezérlőmenü megnyitásához, és válassza ki a **♥** lehetőséget.
- MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 80. oldal*).

2 Nyomja meg a **START** gombot.

Az óra megkezdte a pulzusadatok továbbítását.

3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

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

4 Nyomja meg a **STOP** gombot a pulzusadatok továbbításának leállításához.

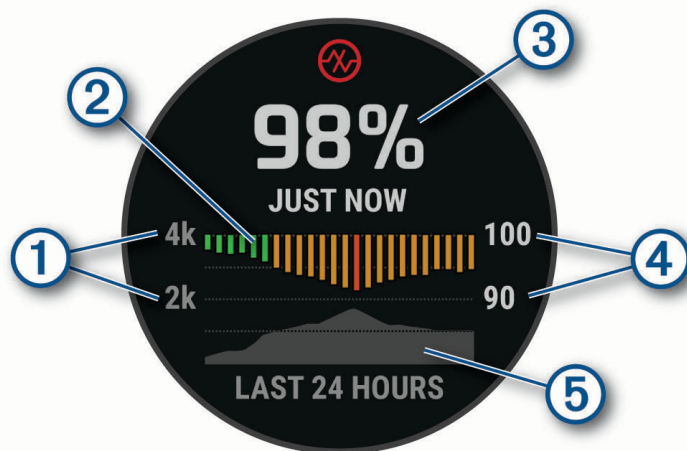
Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO2) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet. Az oxigén-telítettség ismeretében meghatározhatja, hogy a teste hogyan akklimatizálódik a magas tengerszint feletti magassághoz alpesi sportok és expedíció esetén.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter leolvasása, 85. oldal*). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja (*A pulzoximéter módjának beállítása, 85. 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 pulzoximéter leolvasása

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

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

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a pulzoximéter widget megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot a widget részleteinek megtekintéséhez és a pulzoximetriás mérés megkezdéséhez.
- 3 Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.

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

- 4 Nyomja meg a **DOWN** gombot a pulzoximéter-mérések utolsó hét napos grafikonjának megtekintéséhez.

A pulzoximéter módjának beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Pulzoximéter > Véroxigénszint mód** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza a **Manuális ellenőrzés** lehetőséget.
 - 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.
 - 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.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

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

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

Iránytű

Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja ([Iránytű beállítása](#), 86. oldal).

Irány beállítása az iránytűn

- 1 Az iránytű widgeten nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Irány rögzítése** lehetőséget.
- 3 Irányítsa az óra tetejét egy irányba, majd nyomja meg a **START** gombot.
Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.

Iránytű beállítása

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki a következőket: **Érzékelők és tartozékok > Iránytű**

Kalibrálás: lehetővé teszi az iránytű érzékelőjének manuális kalibrálását ([Az iránytű manuális kalibrálása](#), 86. oldal).

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

Északi referencia: beállítja az északi irányt az iránytűn ([Északi irány beállítása](#), 87. oldal).

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

Az iránytű manuális kalibrálása

ÉRTESÍTÉS

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

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** elemet.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
TIPP: csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

Északi irány beállítása

Beállíthatja az irányinformációk kiszámításához használt irányjelző hivatkozást.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza ki a következőket: **Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Északi referencia**

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A földrajzi észak irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Igaz** elemet.
- A mágneses deklináció az Ön tartózkodási helyén történő automatikus beállításához válassza ki a **Mágneses** elemet.
- A hálózati észak (000°) irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Térképhálózat** elemet.
- A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza ki a **Egyéni > Mág. eltérés** lehetőséget, adja meg a mágneses eltérést, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

Magasságmérő és barométer

A karóra egy belső magasságmérőt és barométert is tartalmaz. A karóra folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még alacsony energiafelhasználású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján jeleníti meg a hozzávetőleges magasságot. A barométer környezeti nyomásadatokat jelenít meg azon rögzített magasság alapján, ahol a magasságmérő legutóbb kalibrálva volt (*A magasságmérő beállításai*, 87. oldal).

A magasságmérő beállításai

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki a következőket: **Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő**

Kalibrálás: lehetővé teszi a magasságmérő érzékelőjének manuális kalibrálását.

Automatikus kalibráció: lehetővé teszi a magasságmérő számára, hogy valahányszor műholdas rendszert használ, saját kalibrálást végezzen.

Érzékelő üzemmód: itt állíthatja be az érzékelő üzemmódját. Az Automatikus lehetőség a mozgás alapján a magasságmérőt és a barométert is használja. A Csak magasság lehetőség akkor használható, ha a tevékenység magasságváltozást is magában foglal, a Csak barométer lehetőség pedig akkor, ha a tevékenység nem foglal magában magasságváltozást.

Magasság: beállítja a magasság mértékegységét.

A barométeres magasságmérő kalibrálása

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint a GPS-kezdőpont alapján történő automatikus kalibrálást használja. A barométeres magasságmérőt manuálisan kalibrálhatja, ha tudja a helyes magasságot.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza ki a **Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A GPS kezdőpontjából történő automatikus kalibráláshoz válassza az **Automatikus kalibráció** lehetőséget.
- Az aktuális magasság kézi beviteléhez válassza ki a **Kalibrálás > Manuális megadás** lehetőséget.
- A digitális magassági modell aktuális magasságának megadásához válassza ki a **Kalibrálás > DEM használata** lehetőséget.
- GPS pozíciója aktuális magasságának megadásához válassza ki a **Kalibrálás > GPS használata** lehetőséget.

A barométer beállításai

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki az **Érzékelők és tartozékok > Barométer** lehetőséget.

Kalibrálás: lehetővé teszi a barométerérezékelő manuális kalibrálását.

Rajz: itt állíthatja be a barométer-összefoglalóban szereplő táblázat időskáláját.

Viharriasztás: itt állíthatja be a viharriasztást kiváltó légköri nyomásváltozási sebességet.

Érzékelő üzemmód: itt állíthatja be az érzékelő üzemmódját. Az Automatikus lehetőség a mozgás alapján a magasságmérőt és a barométert is használja. A Csak magasság lehetőség akkor használható, ha a tevékenység magasságváltozást is magában foglal, a Csak barométer lehetőség pedig akkor, ha a tevékenység nem foglal magában magasságváltozást.

Nyomás: a nyomásra vonatkozó adatok megjelenítési módjának beállítására szolgál.

A barométer kalibrálása

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint a GPS-kezdőpont alapján történő automatikus kalibrálást használja. A barométeres magasságmérőt manuálisan kalibrálhatja, ha tudja a helyes tengerszint feletti magasságot vagy légköri nyomást.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Érzékelők és tartozékok > Barométer > Kalibrálás** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az aktuális tengerszint feletti magasság és a légköri nyomás (opcionális) megadásához válassza a **Manuális megadás** lehetőséget.
- A digitális magasságmérő modell automatikus kalibrálásához válassza a **DEM használata** lehetőséget.
- A GPS kezdőpontjából történő automatikus kalibráláshoz válassza a **GPS használata** lehetőséget.

Vezeték nélküli érzékelők

A karórája vezeték nélküli ANT+ eszközökkel vagy Bluetooth érzékelőkkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*). A készülékek párosítását követően tesztre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*). Ha a karórát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

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

Érzékelő típusa	Leírás
Ütőérzékelők	A Approach CT10 golfütő-érzékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, többek között az ütés helyét, távolságát és az ütő típusát is.
DogTrack	Lehetővé teszi adatok fogadását egy kompatibilis kézi kutyanyomkövető eszközről.
eBike	Karóráját eBike alkalmazással használva kerékpáradatokat tekinthet meg, például az akkumulátorral és a váltóval kapcsolatos információkat kerékpározás közben.
Bővített kijelző	A Bővített kijelző üzemmód használatával a(z) MARQ karóra adatképernyőit megjelenítheti egy kompatibilis Edge készüléken kerékpározás vagy triatlon közben.
Külső pulzusmérő	Használhat külső szívritmusmonitort, például a(z) HRM-Pro vagy HRM-Dual™ eszközt, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során. Egyes szívritmusmonitorok adatokat is tudnak tárolni, vagy futási dinamikával kapcsolatos információkat is nyújtanak (<i>Futási dinamika, 91. oldal</i>).
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
Fejhallgató	A(z) Bluetooth fejhallgatóval hallgathatja a(z) MARQ karórájára feltöltött zenét (<i>Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 100. oldal</i>).
inReach	A(z) inReach távirányító funkció lehetővé teszi a(z) inReach készülék vezérlését a(z) MARQ karórája használatával (<i>inReach távirányító használata, 93. oldal</i>).
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást.
Izomoxigén	Edzés közben az izomoxigén-érzékelő segítségével a hemoglobinnal és az izomoxigén-szaturációval kapcsolatos adatokat tekinthet meg.
Teljesítmény	A teljesítményadatok karóráján történő megtekintéséhez teljesítménymérőt, például a következőket használhatja: Rally™ és Vector™ A teljesítményszónákat beállíthatja úgy, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek (<i>A teljesítményszónák beállítása, 108. oldal</i>), vagy tartományriasztásokat is használhat, hogy értesítést kapjon arról, ha elér egy meghatározott teljesítményszónát (<i>Riasztás beállítása, 42. oldal</i>).
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (<i>A Varia kameravezérlés használata, 92. oldal</i>).
RD Pod	A Running Dynamics Pod használatával futási dinamikával kapcsolatos adatokat rögzíthet, és a karóráján megtekintheti azokat (<i>Futási dinamika, 91. oldal</i>).
Váltás	Az elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. A(z) MARQ Captain karóra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.
Shimano Di2	A(z) Shimano® Di2™ elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. A(z) MARQ Captain karóra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.
Okos edző-eszköz	Karóráját használhatja egy okos szobakerékpár-edzőeszközzel az ellenállás szimulálásához pálya követése, kerékpározás vagy edzés során (<i>Az ANT+® beltéri edzőeszköz használata, 21. oldal</i>).
Sebesség/pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (<i>Kerékméret és kerület, 150. oldal</i>).

Érzékelő típusa	Leírás
Tempe	A(z) tempe™ hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol ki van téve a környezeti hőmérsékletnek, és így pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként szolgál.
VIRB	A(z) VIRB távirányító funkció lehetővé teszi, hogy a(z) VIRB akciókameráját a karórájával vezérelje (<i>VIRB Távirányító, 93. oldal</i>).
XERO lézerek helyzetek	Megtekinthet és megoszthat egy Xero készülékről származó lézeres helyadatokat (<i>Xero lézeres helymeghatározási beállítások, 94. oldal</i>).

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. Ha az érzékelő az ANT+ és a Bluetooth technológiát is képes kezelni, a Garmin azt javasolja, hogy az ANT+ technológiát használja. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

- 1 Ha egy szívritmusmonitort párosít, helyezze fel a szívritmusmonitort.
A szívritmusmonitor csak akkor küld és fogad adatokat, ha fel van helyezve.
- 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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Összes érzékelő keresése** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelője típusát.

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testreszabhatja (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).

HRM-Pro futási tempó és távolság

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

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

Automatikus kalibrálás: a karóra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A HRM-Pro sorozatú tartozék minden alkalommal kalibrációt végez, amikor a szabadban fut, és csatlakoztatva van kompatibilis MARQ órájához.

MEGJEGYZÉS: az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységi profiloknál (*Tipppek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 91. oldal*).

Manuális kalibrálás: kiválaszthatja a **Kalibr.+Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott HRM-Pro sorozatú tartozékával (*A futópadon megtett távolság kalibrálása, 17. oldal*).

Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a MARQ karóra szoftverét ([Termékfrissítések, 128. oldal](#)).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM-Pro sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy ANT+ lépésszámlálót, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 17. oldal](#)).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalib. adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: megpróbálhatja kikapcsolni az **Automatikus kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 17. 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 szívfrekvenciánál pontosabb képet adhat az erőfeszítés szintjéről, mint a pulzusszám, és számításba veszi az emelkedőket, a lejtőket és a szelet, amit a tempómérés nem tesz.

Testre szabhatja a futási teljesítmény adatmezőit, hogy megtekintse a leadott teljesítményt, és korrigálhassa az edzést ([Adatmezők, 133. oldal](#)). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményzónát ([Tevékenységriasztások, 41. oldal](#)).

A futási teljesítménytartományok hasonlóak a kerékpározási teljesítménytartományokhoz. A zónák értékei a nem, a súly és az átlagos képességek alapértelmezett értékein alapulnak, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat. ([A teljesítményzónák beállítása, 108. oldal](#)).

Futási dinamika

A kompatibilis MARQ készüléket a HRM-Pro tartozékkal vagy más futási dinamika tartozékkal párosítva valós idejű visszajelzést kaphat a futási stílusáról.

A futási dinamika tartozék gyorsulásmérővel rendelkezik, amely a törzs mozgását méri hat futási érték kiszámításához.

Lépésütem: a lépésszám a lépések száma percenként. A teljes lépésszámot jeleníti meg (bal és jobb összesen).

Függőleges oszcilláció: a függőleges oszcilláció azt mutatja meg, hogy futás közben mennyire lendül ki függőleges irányban. A felsőtest függőleges mozgását jeleníti meg centiméterekben.

Talajérintési idő: a talajérintési idő az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt. Mértékegysége az ezredmásodperc.

MEGJEGYZÉS: a talajérintési idő és egyensúly gyaloglás közben nem áll rendelkezésre.

Talajérintési időegyensúly: a talajérintési időegyensúly a futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutatja. Ez egy százalékos érték. Például 53,2 százalék, jobbra vagy balra mutató nyíllal.

Lépéshossz: a lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik.

Függőleges arány: a függőleges arány a lépéshossz függőleges kilengésének arányát határozza meg. Ez egy százalékos érték. Az alacsonyabb érték rendszerint jobb futási stílust jelez.


Edzés futási dinamikával

A futási dinamika megtekintéséhez fel kell vennie egy futásdinamikai kiegészítőt, például a HRM-Pro kiegészítőt, és párosítania kell a készülékkel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a futási dinamika adatképernyőjét.
MEGJEGYZÉS: a futási dinamika képernyői nem minden tevékenységhez érhetőek el.
- 7 Menjen el futni ([Tevékenység megkezdése, 14. oldal](#)).
- 8 Válassza az **UP** vagy **DOWN** gombot egy futási dinamikai képernyő megnyitásához, amelyen megtekintheti a mérőszámokat.

Tippek a hiányzó futási dinamikai adatokhoz

Ha nem jelennek meg a futási dinamika adatai, próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Ellenőrizze, hogy rendelkezik-e futási dinamika tartozékkal, mint amilyen a HRM-Pro tartozék.
A futási dinamika funkcióval rendelkező tartozékoknál a modul elején egy  látható.
- Párosítsa újra a futási dinamika tartozékot az órával az utasításoknak megfelelően.
- Ha a HRM-Pro tartozékot használja, párosítsa eszközével az ANT+ technológia használatával (és ne a Bluetooth technológia használatával).
- Ha a futási dinamika adatkijelzője csak nullákat mutat, ellenőrizze, hogy a tartozékot a megfelelő oldalán viseli-e.




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

A Varia kameravezérlés használata

ÉRTESÍTÉS

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

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)).

- 1 Adja hozzá az **RCT kamera** összefoglalóját az órához ([Összefoglalók, 57. oldal](#)).
- 2 Az **RCT kamera** összefoglalóján válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kamerabeállítások megtekintéséhez válassza a  ikont.
 - Fénykép készítéséhez válassza a  lehetőséget.
 - Klip mentéséhez válassza a  lehetőséget.

inReach távirányító

Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach készüléke irányítását az MARQ készülékével. Egy inReach készülék vásárlásához látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

inReach távirányító használata

Az inReach távirányító funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach widgetet a widget-készlethez ([Az összefoglaló-készlet testre szabása, 61. oldal](#)).

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

VIRB Távirányító

A VIRB távirányító funkció segítségével eszközéről is vezérelheti VIRB akciókameráját.

VIRB akciókamera vezérlése

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információkért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*.

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 Párosítsa VIRB kameráját MARQ az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)).
A VIRB widget bekerül a widget-készletbe.
- 3 A VIRB widget megtekintéséhez a számlapon nyomja meg a **UP** or **DOWN** gombot.
- 4 Szükség esetén várja meg, amíg az óra csatlakozik a kamerához.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Videó rögzítéséhez válassza a **Rögzítés indítása** lehetőséget.
Az MARQ képernyőjén megjelenik a videoszámláló.
 - Ha videofelvétel közben szeretne fényképet készíteni, nyomja meg a **DOWN** gombot.
 - A videofelvétel leállításához nyomja meg a **STOP** gombot.
 - Fénykép készítéséhez válassza a **Fénykép készítése** lehetőséget.
 - Fényképsorozat készítéséhez válassza a **Sorozatfelvétel készítése** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódba kapcsolásához válassza a **Kamera alvó módba** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódból való felébresztéséhez válassza a **Kamera ébresztése** lehetőséget.
 - A video- és fényképbeállítások módosításához válassza a **Beállítások** lehetőséget.

VIRB akciókamera vezérlése tevékenység során

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információkért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*.

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 Párosítsa VIRB kameráját MARQ karórájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*).
A kamera párosításakor a rendszer egy VIRB adatképernyőt ad hozzá a tevékenységekhez.
- 3 Tevékenység során nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a VIRB adatképernyő megtekintéséhez.
- 4 Szükség esetén várja meg, amíg karórája csatlakozik a kamerához.
- 5 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 6 Válassza a **VIRB** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kamera tevékenységidőzítőn keresztüli vezérléséhez válassza a következőket: **Beállítások > Rögzítési mód > Időzítő indít/leáll**.
MEGJEGYZÉS: a videofelvétel automatikusan elindul, illetve leáll, amikor Ön elkezd vagy befejez egy tevékenységet.
 - A kamera menüopciókon keresztüli vezérléséhez válassza a következőket: **Beállítások > Rögzítési mód > Kézi**.
 - A videofelvétel manuális rögzítéséhez válassza a **Rögzítés indítása** lehetőséget.
A MARQ képernyőjén megjelenik a videoszámláló.
 - Ha videofelvétel közben szeretne fényképet készíteni, nyomja meg a **DOWN** gombot.
 - A videofelvétel manuális leállításához nyomja meg a **STOP** gombot.
 - Több fénykép sorozatfelvétel üzemmódban történő készítéséhez válassza a **Sorozatfelvétel készítése** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódba kapcsolásához válassza a **Kamera alvó módba** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódból való felébresztéséhez válassza a **Kamera ébresztése** lehetőséget.

Xero lézeres helymeghatározási beállítások

A lézeres helymeghatározás beállításainak testreszabása előtt párosítania kell egy kompatibilis Xero eszközt (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*).

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > XERO lézerhelyzetek > Lézerhelyzetek** lehetőséget.

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

Megosztás mód: lehetővé teszi a lézeres helyadatok nyilvános megosztását vagy privát továbbítását.

Térkép

Karórája többféle Garmin térképadat megjelenítésére képes, beleértve a topográfiai kontúrokat, a közeli érdekes helyeket, a sípályák térképeit és a golfpályákat is. A Térképkezelő segítségével további térképeket tölthet le vagy kezelheti a térképtárhelyet.

További térképadatok vásárlásához és a kompatibilitási információk megtekintéséhez látogasson el a [garmin.com/maps](https://www.garmin.com/maps) weboldalra.

A ▲ mutatja helyzetét a térképen. Amikor egy úti cél felé navigál, útvonalát egy vonal jelzi a térképen.

A térkép megtekintése

- Válasszon ki egy lehetőséget a térkép megnyitásához:
 - A térkép tevékenység megkezdése nélküli megtekintéséhez nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Térkép** elemet.
 - Menjen ki a szabadba, indítson el egy GPS-tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 14. oldal*), majd nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép görgetéséhez.
- Szükség esetén várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- Válasszon ki egy lehetőséget a térkép pásztázásához és nagyításához:
 - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintéssel húzza át a célkereszt pozícióját, majd nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.
 - A gombok használatához tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Nagyítás** lehetőséget, és nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.

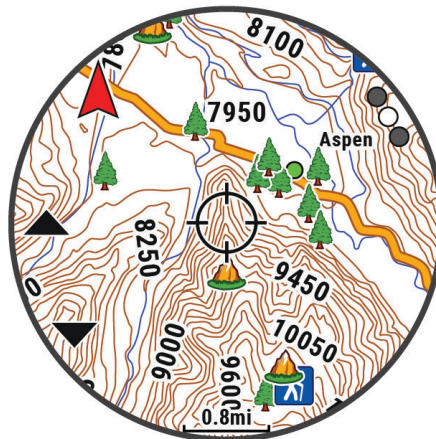
MEGJEGYZÉS: a **START** gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás, valamint a nagyítás/kicsinyítés között.
- Tartsa lenyomva a **START** gombot a célkereszttel jelölt pont kiválasztásához.

Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre

A térkép bármelyik helyszínét kiválaszthatja. Elmentheti a helyet, vagy megkezdheti az ahhoz való navigálást.

- A térképen válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintéssel húzza át a célkereszt pozícióját, majd nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.
 - A gombok használatához tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Nagyítás** lehetőséget, és nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a kicsinyítéshez vagy nagyításhoz.

MEGJEGYZÉS: a **START** gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás, valamint a nagyítás/kicsinyítés között.



- Pásztázzon és nagyítsa/kicsinyítse a térképet, hogy a hely a célkeresztbe kerüljön.
- Tartsa lenyomva a **START** gombot a célkereszttel jelölt pont kiválasztásához.
- Szükség esetén válasszon egy közeli érdekes helyet.
- Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az **Indulás** lehetőséget kiválasztva elindíthatja a kiválasztott helyre mutató navigációt.
 - A hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - A helyre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Megtekintés** lehetőséget.

Navigálás a Körülöttem funkcióval

A Körülöttem funkció segítségével közeli érdekes helyekhez és útvonalpontokhoz navigálhat.

MEGJEGYZÉS: a karórára telepített térkép adatoknak érdekes helyeket is tartalmazniuk kell az azokhoz való navigáláshoz.

- 1 A térképen állva tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Körülöttem** lehetőséget.
Érdekes helyeket és útvonalpontokat jelző ikonok jelennek meg a térképen.
- 3 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép egy részének kijelöléséhez.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
Megjelenik a kijelölt térképrészen található érdekes helyek és útvonalpontok listája.
- 5 Válassza ki a helyet.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az **Indulás** lehetőséget kiválasztva elindíthatja a kiválasztott helyre mutató navigációt.
 - Az adott hely térképen való megtekintéséhez válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - A hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - A helyre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Megtekintés** lehetőséget.

Térképbeállítások

Testre szabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térkép alkalmazásban és az adatképernyőkön.

MEGJEGYZÉS: szükség esetén a rendszerbeállításokban testre szabhatja a térképbeállításokat az egyes tevékenységekhez (*Tevékenység térképbeállításai*, 42. oldal).

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Térkép** lehetőséget.

Térképkezelő: megjeleníti a letöltött térképverziókat, és lehetővé teszi további térképek letöltését (*Térképek kezelése*, 97. oldal).

Térkép témája: beállítja, hogy a térkép az Ön tevékenységtípusához optimalizált adatokat jelenítse meg (*Térképtémák*, 97. oldal).

Színes mód: a térkép színeit fehér vagy fekete háttérre állítja a nappali vagy éjszakai láthatósághoz. Az Automatikus beállítás a napszaknak megfelelően módosítja a térkép színeit.

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

Felhasználói helyszínek: megjeleníti vagy elrejt az elmentett helyeket a térképen.

Szakaszok: a szakaszokat színes vonalként jeleníti meg a térképen vagy rejt el azokat.

Kontúrok: megjeleníti vagy elrejt a kontúrvonalakat a térképen.

Nyomvonalnapló: színes vonalként jeleníti meg vagy rejt el a nyomvonalnaplót vagy a megtett útvonalat a térképen.

Útvonalszín: a nyomvonalnapló színének módosítása.

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

Úton tartás: a legközelebbi úthoz rendeli az Ön helyzetét jelölő térképes pozícióikat.

Részletezés: a térkép részletességének megadására. Minél részletesebb a megjelenítés, annál tovább tarthat a térkép újrarajzolása.

Hajós: beállíthatja, hogy a térkép tengeri módban jelenítse meg az adatokat (*Tengeri térképek beállításai*, 97. oldal).

Téma visszaállítása: lehetővé teszi az alapértelmezett térképtéma-beállítások vagy az óráról törölt témák visszaállítását.

Térképek kezelése

Ha az órát egy Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja, további régiókhoz is letölthet térképeket. A készülék tárhelyének növeléséhez törölhet is térképeket.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Térkép > Térképkezelő** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy térképkegóriát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy térkép letöltéséhez válassza a **Térkép felv.** lehetőséget, válasszon ki egy térképet, nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Letöltés** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: az akkumulátor lemerülését megelőzendő az óra elhalasztja a térkép letöltését egy későbbi időpontra, és a letöltést akkor kezdi meg, amikor az órát egy külső áramforráshoz csatlakoztatja.
 - Egy térkép eltávolításához válasszon ki egy térképet, nyomja meg a **START** gombot, majd válassza az **Eltávolítás** lehetőséget.

Térképtémák

A térképtéma módosítható úgy, hogy a tevékenységtípushoz optimalizált adatokat jelenítsen meg.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Térkép > Térkép témája** lehetőséget.

Nincs: a rendszertérkép beállításokat használja, további téma alkalmazása nélkül.

Hajós: a térkép tengeri üzemmódban jeleníti meg az adatokat.

Nagy kontraszt: a térkép nagyobb kontraszttal jeleníti meg az adatokat, így jobb láthatóságot biztosít a kihívást jelentő környezetekben.

Sötét: a térkép sötét háttérrel jeleníti meg az adatokat, hogy éjszaka jobban látható legyen.

Népszerűség: megjeleníti a legnépszerűbb utakat vagy ösvényeket a térképen.

SÍPÁLYÁS SÍELÉS: a térkép a legfontosabb síadatokat jeleníti meg.

Tengeri térképek beállításai

Beállíthatja, hogyan jelenjen meg a térkép tengeri üzemmódban.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Térkép > Hajós** lehetőséget.

Mélységmérések: lehetővé teszi a mélységméréseket a diagramon.

Fényszektorok: megjeleníti és konfigurálja a fényszektorok megjelenését a diagramon.

Szimbólumkészlet: a szimbólumok beállítása tengeri módban. A NOAA beállítás a Nemzeti Óceán- és Légkörkutató Hivatal szimbólumait jeleníti meg. A Nemzetközi beállítás Világítótorony-hatóságok Nemzetközi Szövetsége szimbólumait jeleníti meg.

Térkép adatok megjelenítése és elrejtése

Ha több térkép van telepítve az eszközre, akkor kiválaszthatja a térképen megjeleníteni kívánt térkép adatokat.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Térkép** elemet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a térképbeállításokat.
- 5 Válassza a **Térkép > Térképek konfigurálása** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy térképet a térkép adatokat megjelenítő vagy elrejtő váltókapcsoló aktiválásához.

Zene

MEGJEGYZÉS: MARQ Captain órájához három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre.

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

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

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

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

Bizonyos külső zeneszolgáltatói opciók már telepítve vannak óráján.

További lehetőségekért töltsse le a Connect IQ alkalmazást telefonjára ([Connect IQ funkciók letöltése, 105. oldal](#)).

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Connect IQ™ áruház** elemet.
- 3 Harmadik fél zeneszolgáltató telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Tartsa lenyomva a **DOWN** gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
- 5 Válassza ki a zeneszolgáltatót.

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

Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltene le hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi-hálózatra ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 103. oldal](#)).


- 1 Tartsa lenyomva a **DOWN** gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 Válassza ki a **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy csatlakoztatott szolgáltatót.
- 5 Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet az órára történő letöltéshez.
- 6 Szükség esetén nyomja meg a **BACK** gombot, amíg a rendszer nem kéri a szolgáltatással való szinkronizálásra.

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


Személyes hangtartalom letöltése

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

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









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

Zenehallgatás

- 1 Tartsa lenyomva a **DOWN** gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
- 2 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth fejhallgatóját (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 100. oldal*).
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** ikont.
- 4 Válassza ki a **Zeneszolgáltatók** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** (*Személyes hangtartalom letöltése, 99. oldal*).
 - Válassza ki a **Vez. telefonon** lehetőséget, ha a zenelejátszást telefonjáról kívánja vezérelni.
 - Külső szolgáltatótól származó zenék lejátszásához válassza ki a szolgáltató nevét és válasszon egy lejátszási listát.
- 5 Válassza ki a  lehetőséget.

Zenelejátszás-vezérlők

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

	Válassza ki további zenelejátszás-vezérlők megtekintéséhez.
	A kiválasztott forráson található hangfájlok és lejátszási listák böngészése.
	A hangerő beállítása.
	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva 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.
	Az ismétlési mód módosítása.
	A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása.

Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

A MARQ Captain órán található zene lejátszásához először csatlakoztasson Bluetooth fejhallgatót.

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

A hangmód módosítása

A zenelejátszási mód sztereóról monóra állítható.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Zene > Hang** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.

Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefontal ([A telefon párosítása, 100. oldal](#)). További funkciók is rendelkezésre állnak, ha az órát Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 103. oldal](#)).


Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetők el az MARQ órájához, amikor a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt ([A telefon párosítása, 100. oldal](#)).

- A Garmin Connect, a Connect IQ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 103. oldal](#))
- Widgetek ([Összefoglalók, 57. oldal](#))
- Vezérlőmenü funkciói ([Vezérlők, 78. oldal](#))
- Biztonsági és nyomkövetési funkciók ([Biztonsági és nyomon követési funkciók, 109. oldal](#))
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Bluetooth értesítések engedélyezése, 101. 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 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
- 2 Az óra párosítási üzemmódjának engedélyezéséhez válasszon egy opciót:
 - A kezdeti beállítás során válassza az **Igen** lehetőséget, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.
 - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, tartsa lenyomva a **MENU** gombot, majd válassza a **Csatlakoztathatóság > Telefon párosítása** lehetőséget.
- 3 Adja hozzá az órát a fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első alkalom, hogy készüléket párosít a Garmin Connect alkalmazással, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a  vagy a **•••** menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Bluetooth értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell az órát egy kompatibilis telefonnal (*A telefon párosítása*, 100. oldal).



- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Csatlakoztathatóság > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Általános használat** vagy a **Tevékenység közben** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az értesítés típusát.
- 5 Válassza ki az állapot-, hang- és rezgésbeállításokat.
- 6 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 7 Válassza ki az adatvédelem és időtűllépés beállításokat.
- 8 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 9 Válassza az **Aláírás** lehetőséget, ha aláírást szeretne hozzáadni a szöveges válaszüzenetekhez.

Értesítések megtekintése

- 1 A számlapon nyomja meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válasszon ki egy értesítést.
- 4 További opciókért nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Az előző képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a **BACK** gombot.

Bejövő telefonhívás fogadása

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

- A hívás fogadásához válassza a  ikont.
MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.
- A hívás elutasításához válassza a  ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a **Válasz** elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.
MEGJEGYZÉS: szöveges üzenet küldéséhez Android™ technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth telefonhoz kell csatlakoznia.

Szöveges üzenet megválaszolása

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

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

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

- 1 A számlapon nyomja meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy szöveges üzenet értesítést.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza a **Válasz** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.
A telefon SMS üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a MARQ Captain órán megjelenő értesítéseket.


Válasszon ki egy lehetőséget:

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

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 80. oldal*).

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

A telefoncsatlakozási riasztások be- és kikapcsolása

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

MEGJEGYZÉS: a telefonos csatlakozásra vonatkozó figyelmeztetések alapértelmezés szerint ki vannak kapcsolva.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Csatlakoztathatóság > Telefon > Riasztások** lehetőséget.

Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

Engedélyezheti MARQ Captain óráján, hogy motivációs állapottal kapcsolatos értesítéseket játsszon le futás vagy más tevékenység közben. A hangjelzések a csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatón keresztül játszhatók le, amennyiben rendelkezésre áll. Ellenkező esetben a hangjelzések lejátszása az Garmin Connect alkalmazással párosított telefonon történik. Hangjelzés közben az óra vagy a telefon lenémítja az elsődleges hangot az értesítés lejátszásához.

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** ikont.
- 2 Válassza a **Hangjelzések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az egyes körök értesítéseinek meghallgatásához válassza a **Körriasztás** lehetőséget.
 - Ha szeretné tempó- és sebességadatokkal testre szabni a jelzéseket, válassza a **Tempó-/sebes ségriasztás** lehetőséget.
 - Ha szeretné pulzusszámadatokkal testre szabni a jelzéseket, válassza a **Pulzusszámriasztás** lehetőséget.
 - Ha szeretné teljesítményadatokkal testre szabni a jelzéseket, válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
 - Ha a tevékenységidőzítő elindításakor és leállításakor szeretné hallani a jelzéseket, beleértve az Auto Pause funkciót is, válassza az **Időzítőesemények** lehetőséget.
 - Ha szeretné hangjelzésként hallani az edzésre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza az **Edzési figyelmeztet.** lehetőséget.
 - Ha szeretné hangjelzésként hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tevékenységriasztások** lehetőséget (*Tevékenységriasztások, 41. oldal*).
 - Ha közvetlenül a hangos figyelmeztetés vagy hangjelzés előtt szeretne hallani egy hanglejátszást, válassza a **Hangjelzések** lehetőséget.
 - A hangjelzések nyelvének vagy nyelvjárásának módosításához válassza a **Dialektus** lehetőséget.

Wi-Fi-n keresztül elérhető funkciók

A

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

Hangtartalom: lehetővé teszi a külső szolgáltatóktól származó hangtartalmak szinkronizálását.

Szoftverfrissítések: letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

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

Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Csatlakoztathatóság > Wi-Fi > Saját hálózatok > Hálózat hozzáad** lehetőséget.
A karóra megjeleníti a közeli Wi-Fi -hálózatok listáját.
- 3 Válasszon egy hálózatot.
- 4 Szükség szerint adjon meg egy jelszót a hálózathoz.

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

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

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

Garmin Connect

A(z) Garmin Connect alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úzásait, gyalogtúráit, triatlonszerepléseit stb. Az ingyenes fiók létrehozásához töltsön 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 karóráján, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármikor tárolhatók.

Elemesse adatait: a tevékenységről részletes információkat tekinthet meg, például az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésszámot, 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: a fiók összeköti barátaival: követhetik egymás tevékenységeit, illetve megoszthatják tevékenységeiket kedvenc közösségi oldalaikon.

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

A Garmin Connect alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően ([A telefon párosítása, 100. 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, 100. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 104. oldal](#)).

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

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Órájához zenét is hozzáadhat (*Személyes hangtartalom letöltése, 99. oldal*). Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

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

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

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

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.
MEGJEGYZÉS: ha már beállította eszközét Wi-Fi-kapcsolaton keresztül, a Garmin Connect automatikusan letöltheti az eszközre az elérhető szoftverfrissítéseket, amikor Wi-Fi-kapcsolatot létesít.

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 80. oldal*).

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

Connect IQ funkciók

Hozzáadhat Connect IQ alkalmazásokat, adatmezőket, összefoglalókat, zeneszolgáltatókat és számlapokat a karórájához a Connect IQ áruházból a karóráján vagy telefonján (garmin.com/connectiqapp).

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

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

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

Zene: zeneszolgáltatók hozzáadása az órához.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell MARQ Captain óráját telefonjával (*A telefon párosítása, 100. oldal*).

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

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

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

Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és mobilalkalmazás használatával megtervezheti utazásait, és egy felhőalapú tárhelyen tárolhatja útvonalpontjait, útvonalait és nyomvonalait. Ezek online és offline üzemmódban is fejlett tervezési lehetőségeket kínálnak, emellett lehetővé teszik az adatok megosztását és szinkronizálását kompatibilis Garmin készülékével. A mobilalkalmazás segítségével offline elérhető térképeket tölthet le, és mobiladat-forgalom használata nélkül navigálhat el bárhová.

A Garmin Explore alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/exploreapp), de az explore.garmin.com weboldalról is beszerezheti.

A Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti a kompatibilis Garmin készülékén található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás használatával a golfjátékosok különböző pályákon versenyezhetnek egymással. Több mint 42 000 pályához tartoznak olyan ranglisták, amelyekhez bárki csatlakozhat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat. Garmin Golf tagsággal zöld kontúradatokat tekinthet meg telefonján és kompatibilis Garmin készülékén.

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

Felhasználói profil

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

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési idejét, magasságát, testsúlyát, csuklóját, valamint pulzusszám-tartományának, teljesítménytartományának és kritikus úszási sebességének (CSS) beállításait (*Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése, 47. oldal*). Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil** elemet.
- 3 Válasszon beállítást.

Fitness-kor megtekintése

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

MEGJEGYZÉS: a fitness-kor legpontosabb meghatározásához töltsse ki teljesen a felhasználói profilt (*A felhasználói profil beállítása, 106. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil > Fitness-kor** lehetőséget.

A pulzustartományok ismertetése

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

Fitneszcélok

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

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

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 108. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitneszcéljai elérése érdekében.

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

A pulzuszónák beállítása

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Pulzusszám** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámot egy tevékenység közben ([Teljesítménymérések automatikus észlelése, 109. oldal](#)).
- 4 Válassza az **Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a tejsavküszöbhez tartozó pulzusértékét.
Elvégezhet egy irányított tesztet a tejsavküszöb meghatározásához ([Tejsavküszöb, 69. oldal](#)). Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a tejsavküszöböt egy tevékenység közben ([Teljesítménymérések automatikus észlelése, 109. oldal](#)).
- 5 Válassza a **Nyugalmi pulzus > Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét.
Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
- 6 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **%PULZUSTARTALÉK** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
 - Válassza az **%LTHR** 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, 106. oldal](#)).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Próbáljon ki pár pulzustréningtervet, melyek a Garmin Connect fiókján keresztül érhetőek el.
- Garmin Connect fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

Pulzustartomány-számítások

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

A teljesítményzónák beállítása

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

- 1 Tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Teljesítmény** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
 - Válassza ki a **FTP %** vagy **% TP** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 6 Válassza ki az **FTP** vagy **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.

Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a teljesítményküszöböt egy tevékenység közben ([Teljesítménymérések automatikus észlelése, 109. oldal](#)).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Ha szükséges, válassza ki a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

Teljesítménymérések automatikus észlelése

Az Automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A karóra automatikusan érzékeli a maximális pulzusszámot és a tejsavküszöböt az adott tevékenység során. Kompatibilis teljesítménymérővel párosítva a karóra automatikusan érzékeli a funkcionális küszöbteljesítményt (FTP) az adott tevékenység során.

MEGJEGYZÉS: a karóra csak akkor észleli a maximális pulzusszámot, ha a pulzusszám magasabb, mint a felhasználói profilban beállított érték (*A felhasználói profil beállítása*, 106. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményszám > Automatikus észlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

VIGYÁZAT!

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

ÉRTESÍTÉS

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

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/safety weboldalra.

Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Balesetészlelés: ha a MARQ Captain óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.


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

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

GroupTrack: lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben nyomon kövesse kapcsolatait.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása



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

- 1 A(z) Garmin Connect alkalmazásban válassza a ki  vagy a **•••** elemet.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adj 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 a Garmin Connect alkalmazáshoz. 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, 109. oldal*).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Kapcsolatok** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a MARQ Captain készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 104. oldal*).

A balesetészlelés be-, illetve 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, 109. oldal*). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

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

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

Segítségkérés

VIGYÁZAT!

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

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 109. oldal*). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.


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

GroupTrack edzés indítása

GroupTrack edzés indítása előtt párosítania kell az órát egy kompatibilis telefonnal ([A telefon párosítása, 100. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

Ezek az utasítások azt ismertetik, hogyan kell GroupTrack edzést indítani MARQ Captain órával. Ha a csatlakozó személyek egyéb kompatibilis eszközökkel is rendelkeznek, ezeket megtekintheti a térképen. Előfordulhat, hogy ezek az egyéb eszközök nem tudnak megjeleníteni GroupTrack kerékpárosokat a térképen.

- 1 A MARQ Captain órán tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a következőket, hogy engedélyezze a kapcsolatok térképen való megtekintését: **Biztonság és követés > GroupTrack > Megjelenítés a térképen**.
- 2 A Garmin Connect alkalmazás Beállítások menüjében válassza ki a következőket: **Biztonság és követés > LiveTrack >  > Beállítások > GroupTrack**.
- 3 Válassza ki az **Minden kapcsolat** vagy **Csak meghívóval** lehetőséget, majd válassza ki a kívánt kapcsolatokat.
- 4 Válassza a **LiveTrack indítása** lehetőséget.
- 5 Az órán indítson el egy szabadtéri tevékenységet.
- 6 A kapcsolatok megtekintéséhez görgessen a térképhez.

TIPP: a térképnél tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Közele kapcsolatok** lehetőséget, hogy megtekintse a GroupTrack edzésben részt vevő egyéb személyek távolsággal, iránnyal és tempóval, illetve sebességgel kapcsolatos adatait.

Tippek GroupTrack edzésekhez

A GroupTrack funkció lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn kövesse nyomon a csoporthoz csatlakozó többi személyt. A csoport minden tagjának szerepelnie kell a Garmin Connect fiókjában lévő névjegyek között.

- Indítsa el tevékenységét a szabadban GPS használatával.
- Párosítsa MARQ Captain készülékét okostelefonjával, Bluetooth technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazás Beállítások menüjében válassza ki a **Ismerősök** elemet, hogy frissítse a névjegylistát a GroupTrack edzéshez.
- Győződjön meg róla, hogy mindenki párosította az okostelefonját, és indítson el egy LiveTrack edzést a Garmin Connect alkalmazásban.
- Ellenőrizze, hogy a csatlakozó személyek mindannyian megfelelő hatótávolságon belül vannak (40 km vagy 25 mérföld).
- GroupTrack edzés közben görgessen a térképhez, hogy megtekintse a kapcsolatokat ([Térkép hozzáadása egy tevékenységhez, 37. oldal](#)).

GroupTrack Beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Biztonság és követés > GroupTrack** lehetőséget.

Megjelenítés a térképen: lehetővé teszi a kapcsolatok megtekintését a térképképernyőn egy GroupTrack edzés során.

Tevékenységtípusok: lehetővé teszi annak kiválasztását, hogy egy GroupTrack edzés során mely tevékenységtípusok jelenjenek meg a térképképernyőn.

Egészség és wellness beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, majd válassza a **Egészség és jólét** lehetőséget.

Pulzusszám: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzusmérő beállításainak módosítását (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások, 83. oldal*).

Véroxigénszint mód: lehetővé teszi a pulzoximéter mód kiválasztását (*A pulzoximéter módjának beállítása, 85. oldal*).

Mozgásriasztás: engedélyezi vagy letiltja a Mozgásriasztás funkciót (*A mozgásriasztás használata, 112. oldal*).

Célriasztások: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célriasztásokat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. A célriasztások a napi lépéscélok, a napi megmászottemelet-célok, valamint a heti intenzívperc-célok jelennek meg.

Move IQ: a Garmin Move IQ™ események be- és kikapcsolására szolgál. Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Garmin Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Garmin 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.

Cél automatikus beállítása

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

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

A mozgásriasztás használata

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a Mozgás! felszólítás, majd a mozgássáv. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percen újabb szakasz jelenik meg. Ha be van kapcsolva a hangjelzés, a készülék emellett sípoló hangot ad ki és rezeg (*Rendszerbeállítások, 121. oldal*).

A mozgásriasztás visszaállításához tegyen egy rövid (legalább néhány perces) sétát.

Intenzív percek

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

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

Intenzív percek szerzésének módja

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

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

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Vezérlők, 78. oldal*).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje készülékét alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect webhelyre (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 104. oldal*).
Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.
Az előző éjszaka alvási adatait megtekintheti MARQ Captain készülékén (*Összefoglalók, 57. oldal*).

Navigáció

Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el (*Vezérlők, 78. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget a hely adatainak megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

Kettős rács helyének mentése

Lehetősége van az aktuális hely kettős rácskoordináták segítségével történő elmentésére, hogy később is visszavigálgasson ugyanarra a helyre.

- 1 Végezze el egy gomb vagy gombkombináció testreszabását a **Kettős rács** funkcióhoz (*A gyorsbillentyűk testreszabása, 123. oldal*).
- 2 A kettős rács mentéséhez tartsa lenyomva a testre szabott gombot vagy gombkombinációt.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot a hely elmentéséhez.
- 5 Szükség esetén nyomja meg a **DOWN** gombot a hely adatainak szerkesztéséhez.

Referenciapont beállítása

Beállíthat egy referenciapontot, amely megadja a haladási irányt és a távolságot egy adott helyhez vagy irányhoz.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
TIPP: beállíthat referenciapontot egy tevékenység rögzítése közben.
 - A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Referenciapont** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Pont hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy helyet vagy irányt a navigáció referenciapontjaként.
Megjelenik az iránytű nyíl és az úti célíg hátralévő távolság.
- 6 Állítsa az óra tetejét a haladási irányba.
Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.
- 7 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot, és válassza **Fordulópont** lehetőséget egy másik referenciapont beállításához.

Navigáció a célhoz

A készülék segítségével elnavigálhat egy úti célhoz vagy követhet egy útvonalat.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **Navigáció** lehetőséget.
- 5 Válasszon kategóriát.
- 6 Válaszoljon a képernyőn megjelenő üzenetekre az úti cél kiválasztásához.
- 7 Válassza az **Menj!** lehetőséget.
Megjelennek a navigációs információk.
- 8 A navigáció elindításához nyomja meg a **START**.

Navigálás egy érdekes helyre

Ha az órára telepített térképadatok érdekes helyeket is tartalmaznak, elnavigálhat ezekre a helyekre.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **Navigáció > Érdekes helyek** lehetőséget, majd válasszon ki egy kategóriát.
Megjelenik az aktuális hely közelében található érdekes helyek listája.
- 5 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
 - Másik hely közelében történő kereséshez válassza a **Keresés a közelben** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.
 - Egy érdekes hely név szerinti kereséséhez válassza a **Keresés betűzással** lehetőséget, majd adjon meg egy nevet.
 - Közeleli érdekes helyek kereséséhez válassza a **Körülöttem** lehetőséget (*Navigálás a Körülöttem funkcióval, 96. oldal*)
- 6 Válasszon egy érdekes helyet a keresési találatokból.
- 7 Válassza az **Indulás** lehetőséget.
Megjelennek a navigációs információk.
- 8 A navigáció elindításához nyomja meg a **START** gombot.

Navigálás egy mentett tevékenység kezdőpontjához

A mentett tevékenység kezdőpontjához egyenes vonalban vagy a megtett út mentén is visszanavigálhat. Ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **Navigáció > Tevékenységek** lehetőséget.
- 5 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 6 Válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **TracBack** lehetőséget.
 - Ha nem rendelkezik támogatott térképpel, vagy közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy egyenes vonalban navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.
 - Ha nem közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy lépésről lépésre történő utasításokkal navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.

A fordulónkénti utasítások segítségével a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához navigálhat, ha rendelkezik támogatott térképpel, illetve ha közvetlen útvonaltervezést használ. Ha nem használ közvetlen útvonaltervezést, akkor egy, az aktuális helytől az utolsó mentett tevékenység kezdőpontjáig húzódó vonal jelenik meg a térképen.

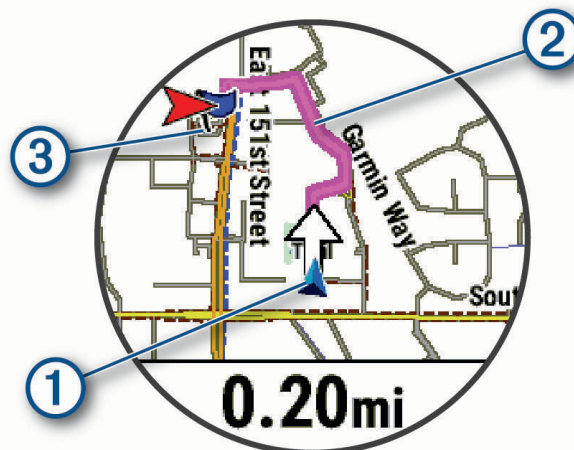
MEGJEGYZÉS: elindíthatja az időzítőt, hogy a készülék az időtűllépés miatt ne léphessen át óra üzemmódba.

- 7 Nyomja meg a **DOWN** gombot az iránytű megtekintéséhez (opcionális).
A nyíl a kezdőpont felé mutat.

Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során

Az aktuális tevékenység kezdőpontjához egyenes vonalban vagy a megtett út mentén is visszanavigálhat. Ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- 1 Tevékenység közben nyomja meg a **STOP**.
- 2 Válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **TracBack** lehetőséget.
 - Ha nem rendelkezik támogatott térképpel, vagy közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy egyenes vonalban navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.
 - Ha nem közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy lépésről lépésre történő utasításokkal navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.



Az aktuális hely ①, a követendő nyomvonal ②, és az úti cél ③ megjelenik a térképen.

Útvonalra vonatkozó utasítások megjelenítése

Az útvonalra vonatkozóan megjelenítheti a fordulónkénti utasításokat.

- 1 Navigálás közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Lépésről lépésre** lehetőséget.
Megjelenik a fordulónkénti utasítások listája.
- 3 További irányok megtekintéséhez nyomja meg a **DOWN** gombot.

Navigálás a Mutat és megy funkció használatával

A készüléket egy távolban lévő objektum, például egy víztorony felé irányíthatja, rögzítheti az irányt és az adott objektumhoz navigálhat.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Mutat és megy** lehetőséget.
- 5 Irányítsa az óra tetejét egy objektumra, majd nyomja meg a **START** gombot.
Megjelennek a navigációs információk.
- 6 A navigáció elindításához nyomja meg a **START** gombot.

Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre

A **BACK** gomb nyomva tartásával elmentheti jelenlegi pozícióját Ember a vízben (MOB) helyként, és automatikusan visszanavigálhat oda.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a következőket: **Navigáció > Utolsó MOB**
Megjelennek a navigációs információk.

Navigáció leállítása

- 1 Tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Navigációt leállít** menüpontot.

Pályák

A(z) Garmin Connect fiókjából pályát küldhet készülékére. A készülékre történő mentés után navigálhat a készüléken lévő pályán.

Egy elmentett pályát követhet egyszerűen azért, mert jó útvonal. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez.

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

Pálya létrehozása és követése a készüléken

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a következőket: **Navigáció > Útvonalak > Új létrehozása**.
- 5 Adja meg a pálya nevét, majd válassza a ✓ jelet.
- 6 Válassza a **Hely hozzáadása** lehetőséget.
- 7 Válasszon beállítást.
- 8 Szükség esetén ismétlje meg a 6. és 7. lépést.
- 9 Válassza a **Kész > Pálya indítása** lehetőséget.
Megjelennek a navigációs információk.
- 10 A navigáció elindításához nyomja meg a **START**.


Körpálya létrehozása

A készülék képes létrehozni egy körpályát egy meghatározott távolság és navigációs irány alapján.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Futás** vagy **Kerékpározás** lehetőséget.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Körpálya** lehetőséget.
- 5 Adja meg a pálya teljes távolságát.
- 6 Válassza ki az irányt.
A készülék legfeljebb három pályát képes létrehozni. A pályák megtekintéséhez nyomja meg a **DOWN** gombot.
- 7 Egy pálya kiválasztásához nyomja meg a **START**.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza az **Indulás** lehetőséget.
 - A pálya térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - A pályához tartozó forduló listájának megtekintéséhez válassza a **Lépésről lépésre** lehetőséget.
 - A pálya egy magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
 - A pálya elmentéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget.
 - A pályához tartozó emelkedők listájának megtekintéséhez válassza az **Emelkedők megtekintése** lehetőséget.




Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban

Mielőtt pályát hozna létre a(z) Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell egy Garmin Connectfiókkal ([Garmin Connect, 104. oldal](#)).

- 1 A(z) Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a  vagy a **•••** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a következőket: **Tréning > Útvonalak > Útvonal létrehozása**.
- 3 Válasszon pályatípust.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a pályát elküldheti a készülékére ([Pálya küldése a készülékére, 118. oldal](#)).

Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban*, 117. oldal).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 2 Válassza ki a következőket: **Tréning** > **Útvonalak**
- 3 Válasszon ki egy pályát.
- 4 Válassza ki a következőket:  > **Küldés a készülékre**
- 5 Válasszon ki kompatibilis készüléket.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése

Mielőtt egy pályán navigálna, megtekintheti vagy szerkesztheti a pályaadatokat.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** ikont.
- 4 Válassza a **Navigáció** > **Útvonalak** lehetőséget.
- 5 Egy pálya kiválasztásához nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza a **Pálya indítása** lehetőséget.
 - Egyéni tempósáv létrehozásához válassza a **PacePro** lehetőséget.
 - A pálya során tett erőfeszítései elemzésének létrehozásához vagy megtekintéséhez válassza a **Teljesítménysegéd** lehetőséget.
 - A pálya térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - Ha a másik végéről szeretné elkezdni a pályát, válassza a **Pálya elvégzése fordítva** lehetőséget.
 - A pálya egy magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
 - A pálya nevének megváltoztatásához válassza a **Név** elemet.
 - A pályaút vonal szerkesztéséhez válassza a **Szerkesztés** elemet.
 - A pályához tartozó emelkedők listájának megtekintéséhez válassza az **Emelkedők megtekintése** lehetőséget.
 - A pálya törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Útvonalpont tervezése

Az aktuális és egy új helyszín távolságának és irányának megtervezésével új helyszínt hozhat létre.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a Útvonal. proj. alkalmazást a tevékenységek és alkalmazások listájához.

- 1 A számlapon nyomja le a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Útvonal. proj.** lehetőséget.
- 3 Az irány beállításához nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 4 Nyomja meg a **START**.
- 5 A **DOWN** gomb megnyomásával válassza ki a mértékegységet.
- 6 A távolság megadásához nyomja meg a **UP** gombot.
- 7 A mentéshez nyomja meg a **START**.

A rendszer a tervezett útvonalpontot egy alapértelmezett névvel menti.

Navigációs beállítások

Az úti célhoz való navigálás során testreszabhatja a térkép funkcióit és megjelenését.

A navigációs adatképernyők testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigáció > Adatképernyők** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Térkép > Állapot** lehetőséget a térkép be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza a **Térkép > Adatmező** azon adatmezők be- és kikapcsolásához, amelyek útvonaladatokat jelenítenek meg a térképen.
 - Válassza a **Következik** lehetőséget a következő pályapontokkal kapcsolatos információk be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza az **Útjelző** lehetőséget azon útmutató képernyő be- vagy kikapcsolásához, amely megjeleníti az iránytűs irányt vagy a követendő pályát.
 - A **Magasságprofil** kiválasztásával be- és kikapcsolhatja a magassági diagramot.
 - Válassza ki a hozzáadni, eltávolítani vagy testreszabni kívánt képernyőt.

Irányhiba beállítása

Beállíthat egy irányjelzést, amely navigálás közben megjelenik az adatlapokon. A jelzés a célirányra mutat.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigáció > Irány hiba** lehetőséget.

Navigációs riasztások beállítása

Az úti célhoz való navigáláshoz riasztásokat állíthat be.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigáció > Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A végső úti céltól egy megadott távolságra vonatkozó riasztás beállításához válassza a **Végső távolság** lehetőséget.
 - A végső úti cél eléréséig hátralévő becsült időre vonatkozó riasztás beállításához válassza az **Úton töltött végső idő** lehetőséget.
 - Ha a pályáról való letérésre vonatkozó riasztást szeretne beállítani, válassza a **Letérés** lehetőséget.
 - A lépésről lépésre történő navigációs utasítások engedélyezéséhez válassza a **Hangos navigáció** lehetőséget.
- 4 Ha szükséges, válassza ki az **Állapot** lehetőséget a riasztás bekapcsolásához.
- 5 Szükség esetén adjon meg egy távolság- vagy időértéket, majd válassza a lehetőséget.

Energiagazdálkodási beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Energiagazdálkodás** lehetőséget.

Energiatak.: ez az üzemmód lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához (*Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 120. oldal*).

Telj. üzemmódok: ez az üzemmód lehetővé teszi a rendszerbeállítások, a tevékenységbeállítások és a GPS-beállítások testreszabását, hogy meghosszabbodjon az akkumulátor üzemideje egy tevékenység során (*Teljesítmény üzemmódok testreszabása, 120. oldal*).

Akkumulátor-százalék: a hátralévő akkumulátor-élettartamot mutatja százalékban.

Becs. akku.értékek: a hátralévő akkumulátor-élettartamot mutatja becsült napok vagy órák formájában.

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, 78. oldal](#)).

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

Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
- 5 Válassza az **Alacsony akkufesz. riasztás** lehetőséget, hogy riasztást kapjon, amikor az akkumulátor töltöttsége alacsony.

Az üzemmód módosítása

Módosíthatja az üzemmódot, hogy egy tevékenység során kitolja az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Energiaüzemmód** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.

Az óra megjeleníti a kiválasztott üzemmódban rendelkezésre álló akkumulátor-üzemidőt.

Teljesítmény üzemmódok testreszabása

A készülék számos előre betöltött teljesítmény üzemmóddal rendelkezik, amelyek segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, a tevékenységbeállításokat és a GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát a tevékenységek során. Testre szabhatja a meglévő teljesítmény üzemmódokat, és új, egyéni teljesítmény üzemmódokat hozhat létre.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Energiagazdálkodás > Telj. üzemmódok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a testre szabni kívánt üzemmódot.
 - Válassza ki az **Új hozzáadása** lehetőséget egy egyéni teljesítmény üzemmód létrehozásához.
- 4 Szükség esetén adjon meg egy egyéni nevet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget az egyes teljesítmény üzemmódok beállításainak testreszabásához. Például módosíthatja a GPS-beállítást, vagy leválaszthatja a párosított telefont.

Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
- 6 Ha szükséges, válassza a **Kész** lehetőséget az egyéni teljesítmény üzemmód elmentéséhez és használatához.

Üzem mód visszaállítása

Egy előre beállított üzemmódot visszaállíthat a gyári alapértelmezett beállításokra.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Energiagazdálkodás > Telj. üzemmódok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy előre beállított üzemmódot.
- 4 Válassza a **Visszaállítás > Igen** lehetőséget.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Rendszer** elemet.

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

Idő: az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások, 122. oldal*).

Kijelző: a képernyő beállításainak módosítása (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 123. oldal*).

Érintés: lehetővé teszi az érintőképernyő engedélyezését vagy letiltását általános használat, tevékenységek vagy alvás közben.

Műholdak: a tevékenységekhez használandó alapértelmezett műholdas rendszer beállítása. Szükség esetén minden tevékenységhez testreszabhatja a műhold beállításait (*Műholdbeállítások, 44. oldal*).

Hang és rezgés: a karóra hangjelzéseinek, például a gombok hangjának, a riasztásnak és a rezgésnek a beállítása.

Alvó üzemmód: lehetővé teszi az alvással töltött órák és az alvó üzemmód beállításainak megadását (*Alvó üzemmód testreszabása, 123. oldal*).

Ne zavarj: lehetővé teszi a Ne zavarj mód engedélyezését. Szerkesztheti a képernyő, az értesítések, a riasztások és a csuklómozdulatok beállításait.

Parancsgombok: lehetővé teszi gyorsmenük hozzárendelését a gombokhoz (*A gyorsbillentyűk testreszabása, 123. oldal*).

Automatikus zárolás: lehetővé teszi a gombok és az érintőképernyő automatikus zárolását, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását és az érintőképernyő aktiválását. A Tevékenység közben lehetőség használatával zárolhatja a gombokat és az érintőképernyőt időzített tevékenység közben. A Tevékenységen kívül lehetőség használatával zárolhatja a gombokat és az érintőképernyőt, amikor nem időzített tevékenységet rögzít.

Formátum: általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátuma és dátuma (*A mértékegységek módosítása, 123. oldal*).

Physio TrueUp: lehetővé teszi a tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálását más Garmin készülékekről (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 124. oldal*).

Teljesítményállapot: engedélyezi a teljesítményállapot funkciót egy tevékenység során (*Teljesítményállapot, 67. oldal*).

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

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

Visszaállítás: itt állíthatja vissza a felhasználói adatokat és a beállításokat (*Minden beállítás alaphelyzetbe állítása, 130. oldal*).

Szoftverfrissítés: lehetővé teszi a letöltött szoftverfrissítések telepítését, az automatikus frissítések engedélyezését vagy a frissítések manuális keresését (*Termékfrissítések, 128. oldal*). Kiválaszthatja az Újdonságok lehetőséget, hogy megtekintse a legutóbb telepített szoftverfrissítés új funkcióinak listáját.

Névjegy: megjeleníti a készülék-, szoftver-, licenc- és szabályozási információkat.

Időbeállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Rendszer > Idő** elemet.

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: lehetővé teszi az idő beállítását, ha az Idő beállítása opció beállítása Kézi.

Riasztások: lehetővé teszi az óránkénti riasztások, valamint a napfelkelte és a napnyugta figyelmeztetések beállítását, amelyek a tényleges napfelkelte vagy naplemente előtt meghatározott számú perccel vagy órával szólnak meg (*Időriasztások beállítása, 122. oldal*).

Idő szinkronizál.: lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását az időzónák módosításakor, valamint a téli/nyári időszámítás frissítését (*Az idő szinkronizálása, 122. oldal*).

Időriasztások beállítása

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza ki a **Rendszer > Idő > Riasztások** 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 > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
- Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges napfelkelte időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Napkelteig > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
- Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránként > Bekapcsolás** lehetőséget.

Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az eszközt, és műholdas jelet fogad, illetve megnyitja a Garmin Connect alkalmazást párosított okostelefonján, az eszköz 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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Rendszer > Idő > Idő szinkronizál.** lehetőséget.

3 Várjon, amíg az eszköz csatlakozik a párosított telefonhoz vagy megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése, 131. oldal*).

TIPP: a forrás átállításához nyomja meg a **DOWN** gombot.

A képernyőbeállítások megváltoztatása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Rendszer > Kijelző**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Tevékenység közben** elemet.
 - Válassza ki az **Általános használat** elemet.
 - Válassza ki az **Alvás közben** elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Mindig aktív képernyő** lehetőséget a karóra háttérének tompításához, miközben a számlapon lévő adatok folyamatosan láthatók maradnak. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét ([Az AMOLED kijelzőről, 124. oldal](#)).
 - Válassza ki a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének beállításához.
 - Válassza ki a **Riasztások** elemet a képernyő bekapcsolásához riasztások esetén.
 - Válassza ki a **Csuklómozdulat** elemet a képernyő bekapcsolásához úgy, hogy megemeli, majd elfordítja a karját, hogy lássa a csuklóját.
 - Válassza ki az **Időkorlát** elemet, hogy beállíthassa a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

Alvó üzemmód testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Alvó üzemmód** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Ütemezés** lehetőséget, válasszon ki egy napot, és adja meg a normál alvásidejét.
 - Az Alvás számlap használatához válassza a **Számlap** lehetőséget.
 - A kijelző fényerejének és időkorlátjának beállításához válassza a **Kijelző** lehetőséget.
 - Az érintőképernyő kikapcsolásához válassza az **Érintés** lehetőséget.
 - Válassza a **Ne zavarj** lehetőséget a Ne zavarjanak üzemmód be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza az **Energiatakarék** lehetőséget az energiatakarékos üzemmód be- vagy kikapcsolásához ([Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 120. oldal](#)).

A gyorsbillentyűk testreszabása

Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Rendszer > Parancsgombok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy egy gombkombinációt a testreszabáshoz.
- 4 Válasszon ki egy funkciót.

A mértékegységek módosítása

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Formátum > Egység** lehetőséget.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja MARQ Captain karórájával a(z) Garmin Connect fiókján keresztül. Így karórája pontosabb képet ad edzési állapotáról és edzettségéről. Például rögzítheti a kerékpározást egy Edge készülékkel, és megtekintheti a tevékenység részleteit és az általános edzésterhelést a(z) MARQ Captain karóráján.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Rendszer > Physio TrueUp**.

Amikor szinkronizálja karóráját a telefonjával, a Garmin más készülékről származó legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések megjelennek a(z) MARQ Captain karóráján.

Eszközadatok megtekintése

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Névjegy** lehetőséget.

Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfeleléségi információk megjelenítése

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 A rendszermenüben válassza ki a **Névjegy** menüpontot.

“Eszközadatok”

Az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor élettartamához és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához, 131. 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 MARQ Captain kijelzője elhalványul a megadott időtúllépés után (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 123. oldal*). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

A készülék 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.

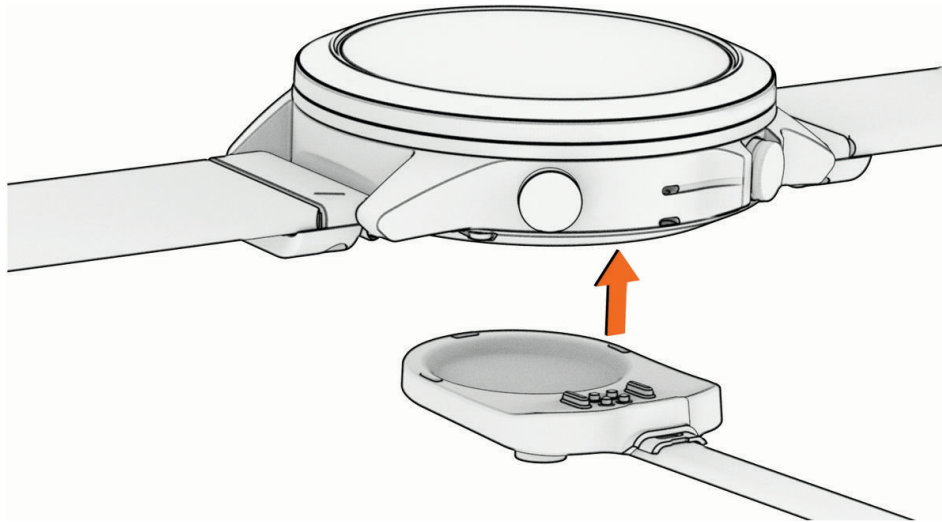
A készülék és a töltő mágneset tartalmaz. Bizonyos körülmények között a mágnes zavarhatja bizonyos orvosi eszközök, pl. szívritmus-szabályozók és inzulinpumpák működését. A mágneset tartalmazó készülékeket és töltőket nem szabad ilyen orvosi eszközök közelébe helyezni.

ÉRTESÍTÉS

A készülék és a töltő mágneset tartalmaz. Bizonyos körülmények között a mágnes károsodást okozhat bizonyos elektromos készülékekben, pl. hordozható számítógépek merevlemezén. Legyen óvatos, amikor mágneset tartalmazó készülékek és töltők elektromos eszközök közelében vannak.

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 (*A készülék karbantartása*, 127. oldal).

1 Igazítsa a töltőt az eszköz hátoldalához, és nyomja a töltőt a helyére.



2 Csatlakoztassa az USB-kábelt egy USB töltőporthoz.

Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Vízbehatalás elleni védelem	10 ATM ¹
Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20 °C és 45 °C között (-4 °F és 113 °F között)
USB-töltési hőmérséklet-tartomány	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
Európai uniós (EU) vezeték nélküli frekvenciák (teljesítmény)	2,4 GHz max. 15,78 dBm esetén
EU SAR-értékek	0,58 W/kg törzs, 0,03 W/kg végtag esetén

¹ A készülék 100 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

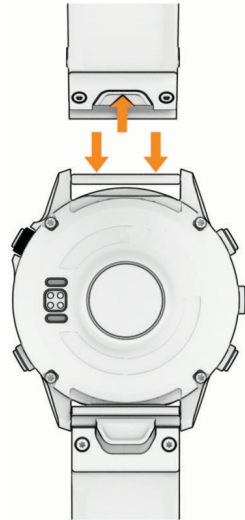
Akkumulátorinformációk

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

Mód	Akkumulátor-üzemidő a Mindig aktív képernyő funkcióval	Akkumulátor-üzemidő a Csuklómozdulat funkcióval
Okosóra üzemmód	Akár 6 nap	Akár 16 nap
Energiatakarékos karóra üzemmód	Nem alkalmazható	Akár 21 nap
Csak GPS üzemmód	Akár 30 óra	Akár 42 óra
Összes műholdrendszer üzemmód	Akár 24 óra	Akár 32 óra
Összes műholdrendszer és többsávú üzemmód	Akár 22 óra	Akár 28 óra
Összes műholdrendszer zene üzemmóddal	Akár 9 óra	Akár 10 óra
Max. akkumulátor GPS üzemmód	Nem alkalmazható	Akár 75 óra
Expedíció GPS üzemmód	Nem alkalmazható	Akár 14 nap

Felpattintható QuickFit® tartozékok cseréje

1 Csúsztassa el a felpattintható QuickFit szíj reteszét, és vegye le a szíjat az órától.



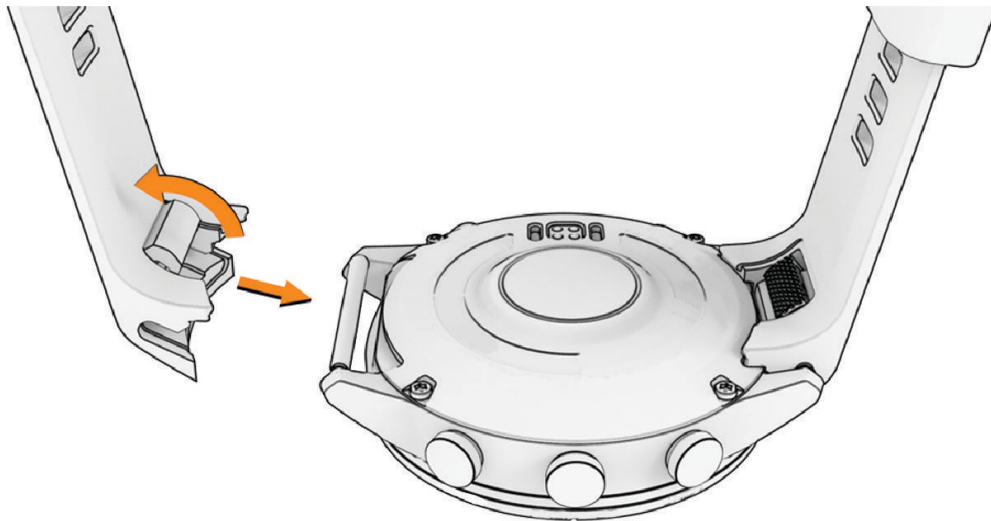
2 Igazítsa az új felpattintható szíjat az órához.

3 Nyomja a helyére a szíjat.

MEGJEGYZÉS: győződjön meg arról, hogy a szíj megfelelően van-e rögzítve. A retesznek össze kell záródnia az óraszeg felett.

Beépített QuickFit tartozékok cseréje

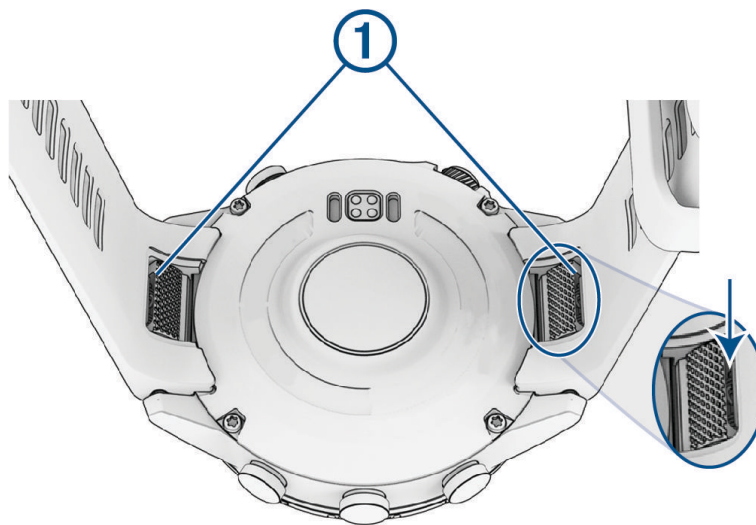
1 Húzza meg a retesz kinyitására, és vegye le a beépített QuickFit szíjat az óráról.



2 Húzza meg a beépített szíj reteszének kinyitására, és igazítsa az órához.

3 Zárja a reteszt az óraszeg fölé.

MEGJEGYZÉS: győződjön meg arról, hogy a szíj megfelelően van-e rögzítve. A retesz és a szíj között legyen egy kis rés ①.



A készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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 hosszantartó érintkezés károsíthatja a készülék házáét.

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

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

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

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.

- 1 Törölgesse meg az órát enyhe tisztítószeres oldattal átitatott ronggyal.
- 2 Törölje szárazra.

Tisztítás után hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

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

Adatkezelés

MEGJEGYZÉS: a készülék nem kompatibilis a Windows 95, 98, Me, Windows NT® és Mac® 10.3 és korábbi verziójú operációs rendszerekkel.

Fájlok törlése

ÉRTESÍTÉS

Ismeretlen rendeltetésű fájlokat ne töröljön. A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, amelyeket nem ajánlatos törölni.

- 1 Nyissa meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
- 2 Szükség szerint nyissa meg az egyik mappát, illetve kötetet.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Nyomja meg a billentyűzeten levő **Delete** gombot.

MEGJEGYZÉS: a(z) Mac operációs rendszerek csak korlátozott mértékben támogatják az MTP-fájlviteli módot. Meg kell nyitnia a Garmin meghajtót egy Windows operációs rendszeren. Használja a(z) Garmin Express alkalmazást a zenefájlok az eszközről való eltávolításához.

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

A készülék automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha csatlakozik a következők valamelyikéhez: Bluetooth vagy Wi-Fi. Frissítéseket manuálisan is kereshet a rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 121. oldal). A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések
- Útvonalfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

További információk beszerzése

További információkat találhat a termékről a Garmin weboldalon.

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com 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 az eszközön, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza ki a kívánt nyelvet.



Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A MARQ Captain óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

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

A telefonom nem csatlakozik az órához

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

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és az órát.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- Telefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy a  ikont, majd válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **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 Tartsa lenyomva a **MENU** ikont.
- 2 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Összes érzékelő keresése** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelője típusát.

Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).

A fejhallgató nem csatlakozik az órához

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

- Kapcsolja ki telefonján a Bluetooth funkciót.
További tudnivalókért tekintse át a telefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra a telefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót az órájához.
- Párosítsa fejhallgatóját az órával (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 100. oldal*).

Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

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

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

Az óra újraindítása

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot, amíg az óra ki nem kapcsol.
- 2 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához.

Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

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

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
 - Az összes tevékenység előzményekből való törléséhez válassza ki az **Összes tevékeny. 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 **Adattörl. és beállít. visszaállít.** lehetőséget.

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

Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- Módosítsa a teljesítmény üzemmódot egy tevékenység során (*Az üzemmód módosítása, 120. oldal*).
 - Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők, 78. oldal*).
 - Csökkentse a képernyő időtűllépését (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 123. oldal*).
 - Ne használja a képernyő időkorlátjának **Mindig aktív képernyő** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 123. oldal*).
 - Csökkentse a képernyő fényerejét (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 123. oldal*).
 - Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások, 44. oldal*).
 - Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők, 78. oldal*).
 - Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folyt. később** opciót (*Tevékenység befejezése, 15. oldal*).
 - Olyan számlapot használjon, amely nem frissül minden másodpercben.
Például használjon másodpercmutató nélküli számlapot (*Számlap testreszabása, 56. oldal*).
 - Korlátozza a karóra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Értesítések kezelése, 102. oldal*).
 - Állítsa le a pulzusadatok párosított készülékekre való továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása, 84. oldal*).
 - Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszámolást (*Csuklón viselhető pulzuszámoló beállítások, 83. oldal*).
- MEGJEGYZÉS:** a csuklóalapú pulzuszámolás a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 85. oldal*).

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-műholdvétele javítása

- Gyakran szinkronizálja óráját Garmin fiókjával:
 - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
 - Csatlakoztassa óráját Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózat segítségével.
- Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, az óra több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki az órát nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
 - Néhány percig maradjon mozdulatlan.

A mért hőmérséklet 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 tempe külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

Tevékenységek követés

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.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül a készülék szinkronizálásakor.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Szinkronizálja lépésszámát a(z) Garmin Express alkalmazással (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 105. oldal*).
- Szinkronizálja lépésszámát a(z) Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 104. oldal*).

2 Várjon, amíg a készülék szinkronizálja az adatokat.

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.

A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

Az emeletek megmászásakor az óra belső barométert használ a szintkülönbség változásának méréséhez. Egy megmászott emelet 3 méternek (10 láb) felel meg.

- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves szellőkések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

Függelék

Adatmezők

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

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

Lépésütem mezők

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

Táblázatok

Név	Leírás
Barométer diagram	A légköri nyomás időbeli alakulását ábrázoló diagram.
Magassági diagram	A magasság időbeli alakulását ábrázoló diagram.
Pulzusszám-grafikon	A tevékenység során mért pulzusszámot ábrázoló diagram.
Tempóradiagram	A tevékenység során mért tempót ábrázoló diagram.
Sebességgrafikon	A tevékenység során mért sebességet ábrázoló diagram.

Íránytű mezők

Név	Leírás
Íránytűs haladási irány	A haladási irány az íránytű alapján.
GPS irány	A haladási irány a GPS alapján.
Írány	A haladási irány.

Távolság mezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.
Intervallum távolság	Az aktuális időköz során megtett távolság.
Körtávolság	Az aktuális kör során megtett távolság.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Tengeri távolság	A megtett távolság tengeri méterben vagy tengeri lábban.

Távolság mezők

Név	Leírás
Átlagos emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért átlagos függőleges emelkedési távolság.
Átlagos süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért átlagos, függőleges süllyedési távolság.
Magasság	Az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Siklásarány	A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS magasság	Az aktuális hely magassága GPS használatával.
Fok	Az emelkedés (magasság) és a haladás (távolság) hányadosának kiszámítása. Ha például minden megmászott 3 m-rel (10 láb) 60 m-t (200 láb) halad, akkor a meredekség 5%-os.
Kör emelkedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság.
Kör süllyedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság.
Utolsó kör emelkedése	A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság.
Utolsó kör süllyedése	A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság.
Maximális emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért maximális emelkedési sebesség láb/percben vagy méter/percben megadva.
Maximális süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért maximális süllyedési sebesség méter/percben vagy láb/percben megadva.
Maximális magasság	A legutolsó nullázás óta elért legmagasabb pont.
Minimális magasság	A legutolsó nullázás óta elért legmélyebb pont.
Teljes emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság.
Teljes süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság.

Emeleti mezők

Név	Leírás
Megmászott em.	Az adott napon megmászott összes emelet.
Lefelé megtett emelet	Az adott napon lefelé megtett összes emelet.
Emelet/perc	A percenként megmászott emeletek száma.

Fokozat

Név	Leírás
Di2 akkumulátor	Egy Di2 érzékelő maradék töltöttségi szintje.
eBike akkumulátor	Az eBike fennmaradó töltöttségi szintje.
eBike tartomány	Az eBike becsült hátralévő távolsága rásegítéssel.
Első	Elülső kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn.
Váltó akku	Egy sebességfokozat-érzékelő akkumulátorának állapotát.
Váltókombináció	Aktuális váltókombináció egy váltófokozat-érzékelőn.
Fokozat	Elülső és hátsó kerékpárváltók egy váltófokozat-érzékelőn.
Áttétel	Az elülső és hátsó kerékpárváltókon lévő fogak száma, ahogy azt a sebességfokozat-érzékelő érzékeli.
Hátsó	Hátsó kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn.

Grafikus

Név	Leírás
Widget áttekintő	Futás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt.
IRÁNYTŰMÉRŐ	A haladási irány az iránytű alapján.
TÉI egyensúly mérő	A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutató színes mérő.
Talajérintési egyensúly mérő	Azt az időt mutató színes mérő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva.
Pulzusmérő	A jelenlegi pulzusszám-tartományt megjelenítő színes mérő.
Pulzusszám-tart. aránya	Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő arányát mutató színes mérő.
PacePro mérő	Futás. Az aktuális résztempó és a célzott résztempó.
TELJESÍTMÉNYMÉRŐ	A teljesítménytartományt megjelenítő színes mérő.
Stamina-mérő (táv.)	A jelenlegi állóképesség hátralévő távolsága.
Stamina-mérő (idő)	A jelenlegi állóképesség hátralévő ideje.
Teljes emelk./süllyedés mérő	A tevékenység során vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedési és süllyedési távolság.
Edzésihatás-mérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob edzettségi szintekre.
Függőleges oszcilláció mérő	A futás közbeni visszapattanást mutató színes mérő.
Függőleges arány mérő	A lépéshossz függőleges kilengésének arányát mutató színes mérő.

Pulzusszám mezők

Név	Leírás
% Pulzustartalék	A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Aerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre.
Anaerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre.
Átlagos % pulzustartalék	Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Átlagos pulzusszám	Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.
Átl. pulzussz. %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 pulzusmérőhöz.
Pulzusszám max. %	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Pulzusszámzóna	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.
Intervallum, átlagos %HRR	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.
Intervallum, átlagos pulzusszám	Az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám.
Intervallum, maximális pulzus %	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum, max. %max.	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya.
Intervallum, max. pulzus	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 pulzusszáma	Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.
Kör pulzussz. %max.	Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó kör %pulzus.	A legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Utolsó kör pulzusszáma	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.
Utolsó kör pulzus %max.	Az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Zónában töltött idő	Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő.

Hossz mezők

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

Izom oxi.szint terü.

Név	Leírás
Izom oxigénszat. %	Az aktuális tevékenység becsült izom-oxigénszaturációs százaléka.
Összes hemoglobin	Az izom becsült teljes hemoglobin-koncentrációja.

Navigációs mezők

Név	Leírás
Célirány	Az aktuális helytől egy úti cél felé mutató irány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Pálya	Az indulási helytől egy úti cél felé mutató irány. Az útvonal tervezett vagy beállított útvonalként tekinthető meg. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Cél helye	A végső úti cél pozíciója.
Úti cél útvonalpontja	Az útvonal utolsó pontja az úti cél irányába. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Hátralévő távolság	A végső úti célig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Távolság a következőig	Az útvonal következő útvonalpontjáig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Becsült teljes távolság	A kiindulópont és a végső úti cél közötti becsült távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
VÁRHATÓ ÉRKEZÉSI IDŐPONT	A végső úti cél elérésének becsült időpontja (az úti cél helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Vár. ér. idő a köv.höz	Az útvonal következő útvonalpontja elérésének becsült időpontja (az útvonal helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
BECSÜLT ÚTON TÖLTÖTT IDŐ	A becsült hátralévő idő a végső úti cél eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Siklásarány a cél felé	A jelenlegi pozícióról a célmagasságra süllyedéshez szükséges siklásarány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Lat/Lon	Az aktuális, földrajzi szélességben és hosszúságban megadott pozíció, a kiválasztott pozícióformátumtól függetlenül.
Hely	Az aktuális pozíció, a kiválasztott pozícióformátum alkalmazásával.
Következő elágazás	Táv az ösvény következő elágazásáig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Következő útvonalpont	Az útvonal következő pontja. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Letérés	A bal vagy jobb oldalra megtett távolság, amennyivel letért az eredeti utazási útvonaltól. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.

Név	Leírás
Idő a köv.-ig	A becsült hátralévő idő az útvonal következő útvonalpontjának eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Célirányú sebesség	Az a sebesség, amellyel az útvonalon haladva megközelíti az úti célt. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Függőleges táv a célig	Az aktuális pozíció és a végső úti cél közötti emelkedés. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Függőleges seb. a célig	Emelkedési vagy ereszkedési sebesség egy előre meghatározott magasságba. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalória	A tevékenység során elégetett kalóriák száma.
Légnyomás	A nem kalibrált környezeti nyomás.
Barométernyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Akkutöltöttség	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.
Akkumulátor-százalék	Az akkumulátor töltöttségi szintje százalékban.
COG	Az aktuális haladási irány, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Distance to Start Line	A verseny startvonaláig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Lendület	Azt méri, hogy mennyire következetesen tartja fenn a sebességet és az egyenletességet a kanyaroknál az aktuális tevékenység során.
GPS	A műholdas GPS-jel erőssége.
Nehézség	Az aktuális tevékenység nehézségének mérése a tengerszint feletti magasság, az emelkedés és a gyors irányváltások alapján.
Kör lendülete	Az aktuális körre vonatkozó összesített lendületi pontszám.
Kör nehézsége	Az aktuális körre vonatkozó összesített nehézségi pontszám.
Körök	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Lift	A vitorlázási tevékenység során az emelés ideje.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi.
Teljesítményállapot	A teljesítményállapot pontszáma a teljesítési képesség valós idejű értékelése.
Ismétlés	Egy erősítő edzés során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.
Légzésszám	A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.
Összesen	A tevékenység során végzett futások száma.
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az aktuális stressz-szint.

Név	Leírás
Napkelte	A napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.
Napnyugta	A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.
Tack Assist	Egy mutató, amely jelzi, hogy a hajó emelése folyamatban van vagy halad.
Pontos idő	A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).
Napszak (másodperc)	A pontos idő, beleértve a másodperceket is.
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.
Nehézség. igazít. tempó	Az átlagos tempó a terep meredekségéhez van igazítva.
Intervallum 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 hossz tempója	Az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.
Tempó	Az aktuális tempó.

PacePro mezők

Név	Leírás
Következő résztávolság	Futás. A következő rész össztávolsága.
Következő rész tempócél	Futás. A következő rész céltempója.
Ált. előrébb/hátrébb	Futás. A céltempónál jobb vagy gyengébb összidő.
Résztávolság	Futás. Az aktuális rész össztávolsága.
Hátralévő résztávolság	Futás. Az aktuális rész hátralévő távolsága.
Résztempó	Futás. Az aktuális rész tempója.
Rész tempócél	Futás. Az aktuális rész céltempója.

Teljesítmény mezők

Név	Leírás
% funkcionális küszöbtejesítmény	Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális teljesítményküszöb százalékában megadva.
3 mp eloszlás	A bal/jobb teljesítményeloszlás 3 másodperces mozgóátlaga.
3 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 3 mp-es mozgóátlaga.
10 mp eloszlás	A bal/jobb teljesítményeloszlás 10 másodperces mozgóátlaga.
10 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 10 mp-es mozgóátlaga.
30 mp eloszlás	A bal/jobb teljesítményeloszlás 30 másodperces mozgóátlaga.
30 mp teljesítmény	A kimeneti teljesítmény 30 mp-es mozgóátlaga.
Átlagos eloszlás	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás.
Átl. bal teljesítm.fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél.
Átlagos teljesítmény	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Átl. jobb teljesítm.fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél.
Átl. bal csúcstelj. fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél.
Eltérés átl. pedálközéptől	A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális tevékenységnél.
Átl. jobb csúcsteljesítmény-fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél.
Eloszlás	Az aktuális bal/jobb teljesítményeloszlás.
Intensity Factor	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Intensity Factor™.
Kör eloszlás	Az aktuális körre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás.
Kör bal csúcstelj.-fáz.	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél.
Kör bal telj. fázisa	A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél.
Kör Normalized Power	Az aktuális körre vonatkozó átlagos Normalized Power™.
Kör pedálköz. való eltér.	A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális körnél.
Kör teljesítménye	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Kör jobb csúcsteljesítmény-fázisa	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél.
Kör jobb telj. fázisa	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél.
U. kör max. teljesítménye	Az utolsó befejezett körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
Utolsó kör Normalized Power	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos Normalized Power.
Utolsó kör teljesítménye	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Bal csúcstelj. fázis	A bal láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő.

Név	Leírás
Bal telj. fázis	A bal láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Maximális körteljesítm.	Az aktuális körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
Maximális teljesítmény	Az aktuális tevékenységre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény.
Normalized Power	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Normalized Power.
Pedálgördülékenység	Ez a mérőszám azt mutatja meg, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálokra az egyes pedálütemek során.
Pedálközéptől való eltérés	Pedálközéptől való eltérés. A pedálközéptől való eltérés a pedál azon pontja, amelyre erőt fejtenek ki.
Teljesítmény	Kerékpározás. Az aktuális kimeneti teljesítmény wattban megadva.
Teljesítmény	Síelés. Az aktuális kimeneti teljesítmény wattban megadva. Az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzuszámolóhoz.
Teljes./testsúly	Az aktuálisan mért teljesítmény W/kg-ban megadva.
Teljesítményzóna	A kimeneti teljesítmény aktuális tartománya (1 és 7 között) az FTP vagy az egyéni beállítások alapján.
Jobb csúcstelj. fázis	A jobb láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő.
Jobb telj. fázis	A jobb láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Zónában töltött idő	Az egyes teljesítménytartományokban eltöltött idő.
Ülve töltött idő	Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során ülve töltött idő.
Ülve töltött idő, kör	Az aktuális kör közben való pedálozás során ülve töltött idő.
Állva töltött idő	Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során állva töltött idő.
Állva töltött idő, kör	Az aktuális kör közben való pedálozás során állva töltött idő.
Training Stress Score	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Training Stress Score™.
Nyomatékhatékonyság	Ez a mérőszám megmutatja, hogy a kerékpáros mennyire hatékonyan teker.
Erőfeszítés	Az elvégzett, összegyűlt munka (kimeneti teljesítmény) kilojoule-ban megadva.

Pihenési mezők

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

Futási dinamika

Név	Leírás
Átl. talajérint. idő egyens.	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.
Átl. függőleg. arány	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális edzésen.
Talajérint. 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 talajérint. idő egyens	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő egyensúlya.
Kör talajérint. ideje	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő.
Kör lépéshossza	Az aktuális kör átlagos lépéshossza.
Kör függ. oszcillációja	Az aktuális körre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.
Kör függőleg. aránya	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális körben.
Lépéshossz	A lépéshossz az egyik lépéstől a következőig, méterben mérve.
Függőleges oszcilláció	A futás közbeni visszapattanás mértéke. A felsőtest függőleges mozgása lépésenként és centiméterekben mérve.
Függőleges arány	A függőleges kilengés és a lépéshossz aránya.

Sebesség mezők

Név	Leírás
Mozgás átl. sebessége	Az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége.
Átl. általános seb.	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közötti sebességeket is.
Átlagsebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Átl. tengeri s. tsz.	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége csomóban, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Átl. tengeri sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége csomóban.
Átlagos seb. talajsz.	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Kör s. tsz.	Az aktuális kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Utolsó kör s. tsz.	A legutoljára teljesített kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Maximum seb. talajsz.	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Max. tengeri s. tsz.	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége csomóban, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Max. tengeri sebesség	Az aktuális tevékenység maximális sebessége csomóban.
Tengeri s. tsz.	Az aktuális haladási sebesség csomóban, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Tengeri sebesség	Az aktuális sebesség csomóban.
Sebesség	Az aktuális utazósebesség.
Sebesség talajszinten	Az aktuális haladási sebesség, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Függőleges sebesség	Emelkedési vagy ereszkedési sebesség.

Stamina mezők

Név	Leírás
Aktuális	A jelenlegi fennmaradó állóképesség.
Hátralévő távolság	A jelenlegi fennmaradó állóképesség távolságban az aktuális erőfeszítés mellett.
Potenciális	A fennmaradó potenciális állóképesség.
Hátralévő idő	A jelenlegi fennmaradó állóképesség időben az aktuális erőfeszítés mellett.

Csapás mezők

Név	Leírás
Átlagos távolság csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos távolság csapásonként	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapásseb.	Evezősportok. A percenkénti 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.
Csapássebesség időköz	A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális időköz során.
Intervallum, csapásszám/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során.
Csapástípus időköz	Az időköz aktuális csapástípusa.
Körtávolság csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Körtávolság csapásonként	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Kör csapásseb.	Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapásseb.	Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapásszám	Úszás. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
Kör csapásszám	Evezősportok. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
Utolsó kör távolsága csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör távolsága csapásonként	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapásseb.	Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapásseb.	Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapásszám	Úszás. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
Utolsó kör csapásszám	Evezősportok. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
Utolsó hossz csapásseb.	A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett medencehossz során.
Utolsó csapáshossz	Az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.
Utolsó csapástípus hossz	Az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.
Csapásseb.	Úszás. A percenkénti csapások száma (spm).

Név	Leírás
Csapásseb.	Evezősportok. A percenkénti csapások száma (spm).
Csapás	Úszás. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.
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, 17. oldal</i>). Nyílt vízi úszás esetén a SWOLF pontszámot 25 méterenként számítja ki a rendszer.
Intervallum swolf	Az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.
Kör Swolf	Az aktuális kör átlagos SWOLF-értéke.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó befejezett kör SWOLF-értéke.
Utolsó hossz Swolf	Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Hőmérsékleti mezők

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

Időzítő mezők

Név	Leírás
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Eltelt idő	A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percre fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percre fut, akkor az eltelt idő 35 perc.
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.
Menetidő	Az aktuális tevékenység során mozgással töltött összes idő.
Multisport idő	Egy multisport tevékenység összes sportágának összideje, beleértve a váltásokat is.
Versenystopper	Az aktuális vitorlaversenyben eltelt idő.
Sorozatidőzítő	Egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő.
Állásidő	Az aktuális tevékenység során állással töltött összes idő.
Úszásidő	Az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A visszaszámláló időzítő aktuális időbeállítása.

Edzési mezők






Név	Leírás
Ismétlés	A tevékenység során végzett ismétlések száma.
Szakasz távolsága	Az edzési szakasz során megtett aktuális távolság.
Szakasz tempója	Az aktuális tempó az edzési szakaszban.
Szakasz sebessége	Az aktuális sebesség az edzési szakaszban.
Szakasz ideje	Az edzési szakaszból eltelt idő.

Színmérce és futási dinamika adatok

A futási dinamika képernyőn megjelenik a színes mérő az elsődleges mérőszámhoz. Elsődleges mérőszámként megjeleníthető a lépésütem, a függőleges kilengés, a talajérintési idő, a talajérintési idő egyensúlya vagy a függőleges arány. A színes mérő megmutatja, hogy az Ön futási dinamika adatai hogyan viszonyulnak más futókéhoz. A színzónák százaléktételeken 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 haladáskor hajlamosabb jobban eltérni az 50–50 aránytól. A futóedzők többsége egyetért azzal, hogy a szimmetrikus futási forma számít jónak. Az élvonalbeli futóknak általában függék és kiegyensúlyozottak a lépéseik.

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

Függőleges kilengés és függőleges arány adatai

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

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

VO2 max. normál értékelés

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

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

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

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

FTP-besorolások

Ezek a táblázatok a funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) nemenként történő becsléseinek osztályozását foglalják magukban.

Férfiak	watt/kilogramm (W/kg)
Szuper	5,05 és felette
Kiváló	3,93 és 5,04 között
Jó	2,79 és 3,92 között
Megfelelő	2,23 és 2,78 között
Edzetlen	Kevesebb mint 2,23

Nők	watt/kilogramm (W/kg)
Szuper	4,30 és felette
Kiváló	3,33 és 4,29 között
Jó	2,36 és 3,32 között
Megfelelő	1,90 és 2,35 között
Edzetlen	Kevesebb mint 1,90

Az FTP-besorolás Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) címmel végzett kutatásán alapul.

Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

Az abroncsméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Ez a lista nem teljes körű. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

Abronsméret	Kerék kerülete (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tömlős	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Abroncsméret	Kerék kerülete (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tömlős	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Szimbólumok jelentése

Ezek a szimbólumok jelenhetnek meg a készüléken vagy a tartozék címkéin.



WEEE ártalmatlanításra és újrahasznosításra utaló szimbólum. A termék WEEE szimbólummal van ellátva az elektromos és elektronikus berendezésből származó hulladékról szóló (WEEE) 2012/19/EU irányelvnek megfelelően. Célja a termék nem megfelelő ártalmatlanításának megakadályozása, valamint az újrahasznosítás népszerűsítése.

