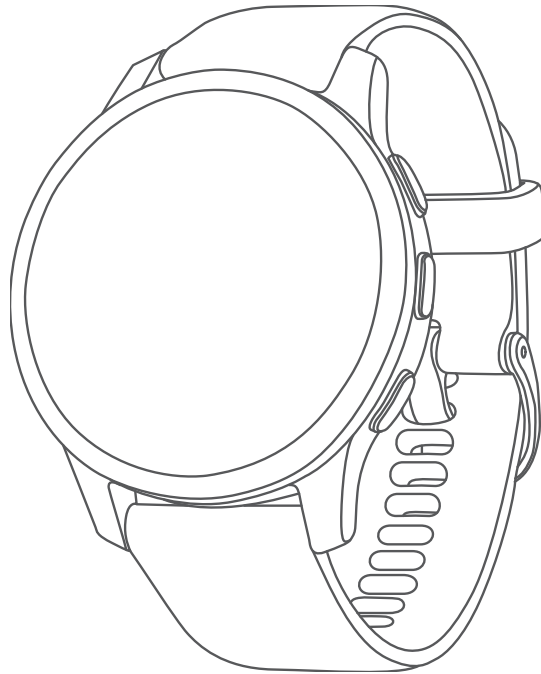


GARMIN®



VENU® 2 PLUS

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

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

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

M/N: A04125

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	1	Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása.....	10
Áttekintés.....	1	Zenehallgatás.....	10
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek.....	2	Zenelejátszás-vezérlők.....	11
Az érintőképernyő lezárása és feloldása.....	2	Garmin Pay.....	11
Ikonok.....	2	A Garmin Pay pénztárca beállítása.....	11
Az óra beállítása.....	2	Fizetés az óra használatával.....	12
Intelligens funkciók.....	3	Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához.....	12
A telefon párosítása.....	3	A Garmin Pay kártyák kezelése.....	13
Kapcsolt funkciók.....	3	A Garmin Pay jelszó módosítása.....	13
Telefonos értesítések.....	3	Biztonsági és nyomon követési funkciók.....	13
Bluetooth értesítések engedélyezése.....	4	A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	14
Értesítések megtekintése.....	4	Névjegyek hozzáadása.....	14
Válasz testreszabott szöveges üzenettel.....	4	Balesetészlelés.....	14
Hívás az óráról.....	5	A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása.....	14
Bejövő telefonhívás fogadása.....	5	Segítségkérés.....	15
Értesítések kezelése.....	5	Pulzusfunkciók.....	15
A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	5	Csuklón mért pulzus.....	16
A Hangsegéd használata.....	5	Az óra viselése.....	16
Ne zavarjanak üzemmód használata.....	6	Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	16
A telefon megkeresése.....	6	Pulzusszámadatok megtekintése....	17
Connect IQ funkciók.....	6	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	17
Connect IQ funkciók letöltése.....	6	Pulzusadatok továbbítása.....	18
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel.....	6	A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolása.....	18
Wi-Fi-on keresztül elérhető funkciók.....	7	A pulzustartományok ismertetése.....	18
Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz.....	7	A pulzusónak beállítása.....	18
Vezérlők.....	7	Fitnesscélok.....	19
A vezérlőmenü testreszabása.....	9	Pulzustartomány-számítások.....	19
Zene.....	9	A VO2 max. becsült értékekről.....	19
Személyes hangtartalom letöltése.....	9	A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	20
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	10	Fitness-kor megtekintése.....	20
Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól.....	10	Pulzoximéter.....	20
Lecsatlakozás egy külső szolgáltatóról.....	10	A pulzoximéter leolvasása.....	20
		A véroxigénszint-mérő követési módjának módosítása.....	21

Tippek rendellenes véroxigénszint- mérő adatok esetére.....	21	Health Snapshot.....	32
Tevékenységek követés.....	21	Beltéri tevékenységek.....	32
Cél automatikus beállítása.....	22	Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	33
A mozgásriasztás használata.....	22	HIIT tevékenység rögzítése.....	33
Alváskövetés.....	22	Futópádon megtett távolság kalibrálása.....	34
Intenzív percek.....	22	Szabadtéri tevékenységek.....	34
Intenzív percek szerzésének módja.....	22	Futás.....	34
Garmin Move IQ™.....	23	Kerékpározás.....	35
Tevékenységek követés beállítási A tevékenységek követés kikapcsolása.....	23	A síelési menetek megtekintése.....	35
Összefoglalók.....	24	Úszás medencében.....	35
Összefoglalók megtekintése.....	26	A medence méretének beállítása.....	36
Az összefoglalók testreszabása.....	26	Úszással kapcsolatos kifejezések...	36
Pulzusszámváltozás és stressz- szint.....	27	Golf.....	36
A stressz-szint összefoglaló használata.....	27	Golfpályák letöltése.....	36
Body Battery.....	27	Golfozás.....	36
A Body Battery összefoglaló megtekintése.....	28	Lyukinformációk.....	37
Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	28	A zászlópozíció módosítása.....	37
Női egészség.....	28	A zászló irányának megtekintése.....	37
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	28	Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése.....	38
A menstruációs ciklus adatainak naplózása.....	29	A veszélyek megtekintése.....	38
Terhességkövetés.....	29	Ütés mérése a Garmin AutoShot™ használata.....	39
A terhességi adatok naplózása.....	29	Pontszám vezetése.....	39
Hidratáltsággkövetés.....	30	A pontozási mód beállítása.....	39
A hidratáltsággkövető összefoglaló használata.....	30	A golfstatisztikák nyomon követése.....	40
A Varia kamera vezérlőinek használata.....	30	A golfstatisztikák rögzítése.....	40
Alkalmazások és tevékenységek....	31	Az ütélelőzmények megtekintése... A kör összesítésének megtekintése.....	40
Tevékenység megkezdése.....	31	A kör befejezése.....	41
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez.....	31	A Garmin Golf alkalmazás.....	41
Tevékenység befejezése.....	31	Edzés.....	41
Egyéni tevékenység hozzáadása.....	32	A felhasználói profil beállítása.....	41
Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása.....	32	Edzések.....	41
		Az edzés megkezdése.....	41
		Az edzéstervek Garmin Connect használata.....	42
		Adaptive Training Plan edzéstervek.....	42
		Mai edzés megkezdése:.....	42

Beütemezett edzések megtekintése.....	42	Rendszerbeállítások.....	53
Személyes rekordok.....	42	Időbeállítások.....	53
A személyes rekordjai megtekintése.....	43	Időzónák.....	53
Személyes rekord visszaállítása.....	43	Riasztás beállítása.....	53
Személyes rekordok törlése.....	43	Riasztás törlése.....	54
Navigáció.....	43	A visszaszámláló időzítő indítása.....	54
Hely mentése.....	43	A stopper használata.....	54
Hely törlése.....	43	Hangbeállítások.....	54
Navigálás Mentett úton.....	44	A megjelenítési beállítások testreszabása.....	55
Navigálás vissza a kiinduláshoz.....	44	A mértékegységek módosítása.....	55
Navigáció leállítása.....	44	Garmin Connect Beállítások.....	55
Íránytű.....	44	Vezeték nélküli érzékelők.....	56
Az íránytű manuális kalibrálása.....	44	Vezeték nélküli érzékelők párosítása..	56
naplók.....	45	HRM-Pro futási tempó és távolság.....	57
Az Előzmények használata.....	45	Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez.....	57
Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése.....	45	A sebességérzékelő kalibrálása.....	57
Garmin Connect.....	46	Készülékadatok.....	58
A Garmin Connect alkalmazás használata.....	46	Az AMOLED kijelzőről.....	58
A Garmin Connect használata a számítógépen.....	47	Az óra töltése.....	58
Az óra testre szabása.....	47	Termékfrissítések.....	58
A számlap cseréje.....	47	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	59
Egyedi számlap létrehozása.....	47	Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	59
A számlapok szerkesztése.....	48	Eszközadatok megtekintése.....	59
Vezérlő-parancsikon beállítása.....	48	Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	59
Tevékenységek és alkalmazásbeállítások.....	48	Specifikációk.....	59
Az adatképernyők testreszabása.....	49	Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk.....	60
Riasztások.....	50	Készülék karbantartása.....	60
Riasztás beállítása.....	50	Az óra tisztítása.....	60
Auto Lap.....	51	A pántok cseréje.....	61
Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval.....	51	Hibaelhárítás.....	61
Az Auto Pause® használata.....	51	Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	61
Az automatikus görgetés használata.....	52	A telefonom nem csatlakozik az órához.....	61
A GPS-beállítás módosítása.....	52	A fejhallgató nem csatlakozik az órához.....	61
A telefon és a Bluetooth funkció beállításai.....	52		
Akkumulátorkezelő.....	52		

Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan.....	62
Nem megfelelő a nyelv az órán.....	62
Az óra nem a pontos időt jeleníti meg.....	62
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	62
Az óra újraindítása.....	63
Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	63
Műholdas jelek keresése.....	63
A GPS-műholdvétel javítása.....	63
Tevékenységek követés.....	63
Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	64
A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak.....	64
További információk beszerzése.....	64

Függelék..... 65

Adatmezők.....	65
VO2 max. normál értékelés.....	67
Kerékméret és kerület.....	68
Szimbólumok jelentése.....	70

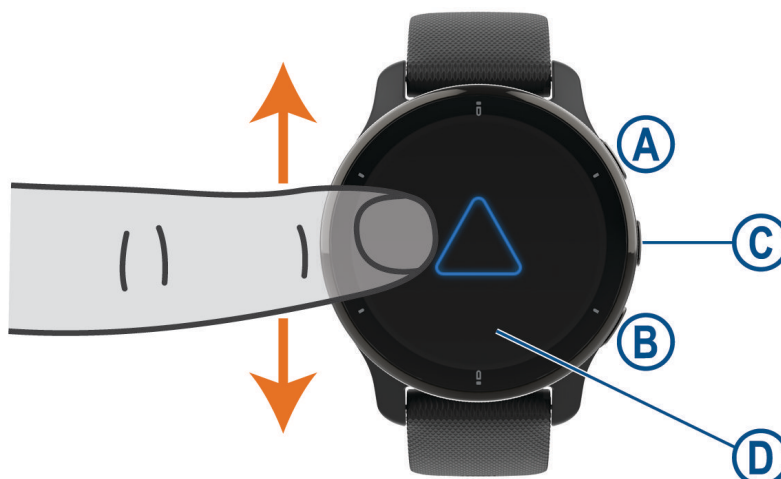
Bevezetés

⚠ 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.

Áttekintés





- A Műveletgomb:** tartsa lenyomva 2 másodpercig az óra bekapcsolásához.
Nyomja meg a tevékenységidőzítő elindításához vagy leállításához.
Tartsa lenyomva 2 másodpercig a vezérlőmenü megtekintéséhez (a készülék töltöttségét is itt tekintheti meg).
Tartsa lenyomva a gombot, amíg a karóra háromszor rezeg, hogy segítséget kérjen (*Biztonsági és nyomon követési funkciók, 13. oldal*).
- B Vissza gomb:** nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez, kivéve, ha éppen egy tevékenység van folyamatban.
Tevékenység közben nyomja le egy új kör jelöléséhez, új sorozat vagy póz megkezdéséhez, illetve az edzés következő szakaszába lépéshez.
Tartsa lenyomva az órabeállításokat tartalmazó menü, illetve az aktuális képernyőhöz tartozó opciók megtekintéséhez.
- C Egyéni/Hangsegéd gomb:** nyomja meg az egyedi parancsikon funkció megtekintéséhez.
Tartsa lenyomva a hangsegéd aktiválásához a telefonján.
- D Érintőképernyő:** az összefoglalók, funkciók és menük áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
Érintse meg az elemet a kiválasztáshoz.
Érintse meg duplán az óra felébredéséhez.
Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
Tevékenység közben csúsztassa jobbra az ujját a számlap és az összefoglalók megtekintéséhez.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- A listák és a menük megtekintéséhez húzza lefelé és felfelé a képernyőt.
- A gyors görgetéshez húzza le és felfelé az ujját a képernyőn.
- Koppintson egy elemre az adott elem kiválasztásához.
- A számlapon húzza az ujját felfelé, illetve lefelé az órán lévő összefoglalók áttekintéséhez.
- Érintsen meg egy összefoglalót, ha szeretné megtekinteni az adott esetben elérhető további adatokat.
- Tevékenység végzése közben ujjának lefelé vagy felfelé csúsztatásával nézheti meg a következő adatképernyőt.
- Tevékenység végzésekor húzza jobbra az ujját a számlap és az összefoglalók megjelenítéséhez, és húzza balra az ujját a tevékenység adatmezőjéhez való visszalépéshez.
- Ha elérhető a  ikon, akkor válassza ki, vagy húzza felfelé az ujját további menüopciók megtekintéséhez.
- Az egyes menük kiválasztása különüljön el egymástól.

Az érintőképernyő lezárása és feloldása

A véletlen képernyőérintések megakadályozása érdekében zárolhatja az érintőképernyőt.

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

Ikonok

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

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

Az óra beállítása

A Venu 2 Plus funkcióiban rejlő előnyök teljes kihasználása érdekében végezze el az alábbi műveleteket.

- Párosítsa óráját telefonjával a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével (*A telefon párosítása*, 3. oldal).
- Állítson be Wi-Fi® hálózatokat (*Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz*, 7. oldal).
- Állítsa be a zenét (*Zene*, 9. oldal).
- Állítsa be Garmin Pay™ pénztárcáját (*A Garmin Pay pénztárca beállítása*, 11. oldal).
- Állítsa be a biztonsági funkciókat (*Biztonsági és nyomon követési funkciók*, 13. oldal).
- A hangsegéd használatával kapcsolatos tippekért látogasson el a [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://www.garmin.com/voicefunctionality/tips) weboldalra.

Intelligens funkciók

A telefon párosítása

A Venu 2 Plus óra beállításához azt közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül és telefonja Bluetooth® beállításain keresztül csatlakoztassa.

- 1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
- 2 Az óra párosítási üzemmódjának engedélyezéséhez válasszon egy opciót:
 - Ha első alkalommal állítja be az órát, tartsa lenyomva az **A** ikont az óra bekapcsolásához.
 - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot vagy másik telefonnal párosította az órát, tartsa lenyomva a **B** ikont, és válassza ki a **⚙️ > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód manuális kiválasztásához.
- 3 Adja hozzá óráját Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, 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.

Kapcsolt funkciók

A csatlakoztatott funkciók akkor érhetők el a Venu 2 Plus órán, ha egy kompatibilis telefonhoz csatlakoztatja Bluetooth technológiával, és telepíti a Garmin Connect alkalmazást a csatlakoztatott telefonra. További tájékoztatást a www.garmin.com/apps weboldalon talál. Egyes funkciók akkor is elérhetők, ha egy vezeték nélküli Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja óráját.

Telefonos értesítések: megjeleníti a telefon értesítéseit és üzeneteit Venu 2 Plus óráján.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon keresztül, így ők is élőben láthatják tevékenységét egy Garmin Connect nyomkövetési oldalon.

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

Connect IQ™: lehetővé teszi az óra funkcióinak kibővítését új számlapokkal, összefoglalókkal, alkalmazásokkal és adatmezőkkel.

Szoftverfrissítések: lehetővé teszi az óraszoftver frissítését.

Időjárás: lehetővé teszi az aktuális időjárási viszonyok, valamint az időjárás-előrejelzések megtekintését.

Bluetooth érzékelők: lehetővé teszi a Bluetooth-kompatibilis érzékelők, például szívritmusmonitorok csatlakoztatását.

Telefonkeresés: megkeresi a Venu 2 Plus órával párosított, elveszett telefont, amennyiben az éppen Bluetooth hatótávolságon belül van.

Saját készülék keresése: megkeresi a telefonnal párosított, elveszett Venu 2 Plus órát, amennyiben az éppen Bluetooth hatótávolságon belül van.

Telefonos értesítések

A telefonos értesítésekhez párosítania kell egy kompatibilis telefont, amelynek a Bluetooth óra hatótávolságán belül kell lennie. Amikor üzenet érkezik a telefonjára, értesítést küld az órájára.

Bluetooth értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell Venu 2 Plus óráját egy kompatibilis telefonnal ([A telefon párosítása, 3. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a **Csatlakoztathatóság > Telefon > Értesítések** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Tevékenység közben** lehetőséget a tevékenység rögzítése során megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
- 4 Válasszon ki egy értesítési beállítást.
- 5 Válassza a **Tevékenységen kívül** lehetőséget az óra üzemmódban megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
- 6 Válasszon ki egy értesítési beállítást.
- 7 Válassza ki az **Időkorlát** lehetőséget.
- 8 Állítsa be az időtűllépés időtartamát.
- 9 Válassza az **Adatvédelem** menüpontot.
- 10 Válasszon ki egy adatvédelmi beállítást.

Értesítések megtekintése

- 1 A számlapon húzza az ujját felfelé, illetve lefelé az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az összefoglalót.
- 3 Válasszon ki egy értesítést, hogy annak többi részét is elolvashassa.
- 4 Csúsztassa felfelé az ujját az értesítésekre vonatkozó lehetőségek megtekintéséhez.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha kívánja, reagálhat is az értesítésre. Ehhez válassza például az **Bezárás** vagy a **Válasz** lehetőséget. Az elérhető lehetőségek köre az értesítés típusától, illetve a telefon operációs rendszerétől függően változik. Ha elvet egy értesítést a telefonon vagy Venu 2 Plus órán, az értesítés a továbbiakban nem jelenik meg az összefoglalóban.
 - Az értesítések listájára való visszalépéshez húzza jobbra az ujját.

Válasz testreszabott szöveges üzenettel

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor érhető el, ha órája Android™ technológia segítségével csatlakoztatva van egy Bluetooth telefonhoz.





Amikor szöveges üzenetre vonatkozó értesítés érkezik Venu 2 Plus órájára, 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. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.


- 1 Csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az összefoglalót.
- 3 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 4 Csúsztassa felfelé az ujját az értesítésekre vonatkozó lehetőségek megtekintéséhez.
- 5 Válassza a **Válasz** lehetőséget.
- 6 Válasszon egy üzenetet a listából.
A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Hívás az óráról

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor érhető el, ha órája Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatva van egy kompatibilis telefonhoz.




- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza a **Telefonszámhívás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha tárcsázni szeretne egy telefonszámot a tárcsázó billentyűzet segítségével, válassza a  lehetőséget, tárcsázza a telefonszámot, majd válassza ki a  ikont.
 - Ha a névjegyekből szeretne hívni egy telefonszámot, válassza a  lehetőséget, válasszon ki egy névjegynevet, és válasszon ki egy telefonszámot.
 - Az órán legutóbb kezdeményezett vagy fogadott hívások megtekintéséhez húzza felfelé az ujját.

MEGJEGYZÉS: az óra nem szinkronizál a telefon legutóbbi híváslistájával.

TIPP: a hívás kapcsolása előtt használhatja a  ikont a hívás elutasításához.

Bejövő telefonszám fogadása

Amikor telefonszám érkezik a csatlakoztatott telefonra, a Venu 2 Plus óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

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

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

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a Venu 2 Plus 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, 9. oldal*).

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

A Hangsegéd használata

A hangsegéd használatához a karórát egy arra alkalmas telefonhoz kell csatlakoztatni a Bluetooth technológia segítségével (*A telefon párosítása, 3. oldal*). Bővebb információkért a kompatibilis telefonokról látogasson el a garmin.com/voicefunctionality weboldalra.


A karóra beépített hangszórója és mikrofonja segítségével kommunikálhat a telefon hangsegédjével. A hangasszisztens beállításával kapcsolatos tippért látogasson el a garmin.com/voicefunctionality/tips weboldalra.

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a .
Ha a telefon hangsegédjéhez csatlakozik, megjelenik a .
- 2 Mondjon ki egy utasító mondatot, például *Hívd fel anyát* vagy *Küldj szöveges üzenetet*.

MEGJEGYZÉS: a hangsegéd kommunikációja csak hallható formátumú.


Ne zavarjanak üzemmód használata

A Ne zavarjanak üzemmód használatával kikapcsolhatja a rezgést, illetve a riasztások és az értesítések kijelzését. Ez az üzemmód letiltja a mozdulatbeállításokat ([A megjelenítési beállítások testreszabása, 55. oldal](#)). Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

- A Ne zavarjanak üzemmód manuális be- vagy kikapcsolásához tartsa lenyomva az **A** ikont, és válassza a  ikont.
- A Ne zavarjanak üzemmód az alvással töltött órák idejére történő automatikus bekapcsolásához nyissa meg az eszközbeállításokat a Garmin Connect alkalmazásban, és válassza a **Hangok és riasztások > Ne zavarjanak alvás közben** lehetőséget.

A telefon megkeresése

Ezen funkció használatával megkeresheti elveszett, Bluetooth technológia használatával párosított telefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa lenyomva az **A** ikont.
- 2 Válassza a  lehetőséget.
A Venu 2 Plus képernyőjén jelerősséget jelző sávok jelennek meg, és a telefon hangriasztás szólal meg. A jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.
- 3 A keresés leállításához nyomja meg a **B**.

Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazással (garmin.com/connectiqapp) Garmin® vagy más szolgáltatótól származó Connect IQ funkciókat adhat hozzá órájához. Óráját számlapokkal, eszközalkalmazásokkal, adatmezőkkel és zeneszolgáltatókkal teheti egyedibbé.

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

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

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

Music: zeneszolgáltatók hozzáadása az órához.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell Venu 2 Plus óráját telefonjával ([A telefon párosítása, 3. oldal](#)).

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

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

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

Wi-Fi-on keresztül elérhető funkciók

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. Amikor legközelebb szinkronizálja az órát, a fájlok vezeték nélküli módon kerülnek át órájáról.

Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz

A Wi-Fi hálózathoz való csatlakozás előtt csatlakoztatnia kell óráját a telefonján lévő Garmin Connect alkalmazáshoz vagy számítógépén lévő Garmin Express™ alkalmazáshoz ([A Garmin Connect használata a számítógépen, 47. oldal](#)).

Órája külső zeneszolgáltatóval való szinkronizálása előtt csatlakoznia kell egy Wi-Fi-hálózathoz. Az óra Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatásával a nagyobb fájlok átviteli sebességét is növelheti.

- 1 Menjen egy Wi-Fi-hálózat hatótávolságán belülre.
- 2 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 3 Válassza ki a **Garmin készülékek** elemet, majd saját óráját.
- 4 Válassza az **Általános > Wi-Fi > Hálózat hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy elérhető Wi-Fi-hálózatot, majd adja meg a bejelentkezési adatokat.



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, 9. oldal](#)).

Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a  gombot.





Ikon	Név	Leírás
	Riasztások	Válassza ki egy ébresztés hozzáadásához vagy szerkesztéséhez (Riasztás beállítása, 53. oldal).
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez (Segítségkérés, 15. oldal).
	Energiatakarékos	Válassza ki az energiatakarékos üzemmód be- vagy kikapcsolásához.
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (A megjelenítési beállítások testreszabása, 55. oldal).
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (Pulzusadatok továbbítása, 18. oldal).
	Kapcsolatok	Válassza ki a Garmin Connect névjegylista órán való megnyitásához.
	Tárcsázó	Válassza ki a tárcsázó megnyitásához (Hívás az óráról, 5. 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 a Venu 2 Plus óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz.
	Képernyő lezárása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Zenevezérlők	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését óráján vagy telefonján.
	Telefonhívás	Válassza ki a telefon vezérlőinek (például névjegyek és tárcsázó billentyűzet) megnyitásához.
	Telefonos csatlakozás	Válassza ki Bluetooth a technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás engedélyezéséhez vagy letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Hely mentése	Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda.
	Idő beállítása GPS által	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Stopper	Válassza ki a stopperóra elindításához (A stopper használata, 54. oldal).
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.
	Időzítő	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához (A visszaszámláló időzítő indítása, 54. oldal).
	Hangsegéd	Válassza a hangsegédhez való csatlakozáshoz (A Hangsegéd használata, 5. oldal).

Ikón	Név	Leírás
	Hangerő	Válassza ki az óra hangerővezérlőinek megnyitásához.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (<i>Garmin Pay</i> , 11. oldal).

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*Vezérlők*, 7. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva az **A** ikont.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.
- 3 Válassza ki a beállítani kívánt parancsikont.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A parancsikon vezérlőmenübeli helyének módosításához válassza ki a helyet, ahová el szeretné helyezni a parancsikont, vagy egyszerűen húzza azt a kívánt új helyre.
 - A parancsikon vezérlőmenüből történő eltávolításához válassza az  ikont.
- 5 Szükség esetén válassza a  ikont, ha parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.
MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor használható, ha legalább egy parancsikont már eltávolított a menüből.

Zene

MEGJEGYZÉS: Venu 2 Plus órájához három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre.


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

Lehetősége van Venu 2 Plus órájára hangtartalmakat letölteni számítógépről vagy egy külső szolgáltatótól, így akkor is hallgathat zenét, amikor telefonja nincs kéznél. Az órán található hangtartalmak lejátszáshoz Bluetooth fejhallgatót is csatlakoztathat. Az audiotartalmakat közvetlenül az óra hangszóróján keresztül is hallgathatja.

Személyes hangtartalom letöltése

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


Számítógépről személyes .mp3 és .m4a kiterjesztésű hangfájlokat is feltöltheti Venu 2 Plus 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 Venu 2 Plus listában, jelölje be a jelölőnégyzeteket, és válassza az **Eltávolítás a készülékről** lehetőséget.

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 lehetőségeikért töltsse le a Connect IQ alkalmazást telefonjára (*Connect IQ funkciók letöltése, 6. oldal*).

- 1 Az órán lévő vezérlőmenüben válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a zeneszolgáltatót.

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



Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltené le hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi-hálózatra (*Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 7. oldal*).


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

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



Lecsatlakozás egy külső szolgáltatóról

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin készülékek** elemet, majd saját óráját.
- 3 Válassza a **Zene** elemet.
- 4 Válasszon ki egy telepített külső szolgáltatót, majd kövesse a képernyőn látható utasításokat, és csatlakoztassa le az adott külső szolgáltatót az óráról.

Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

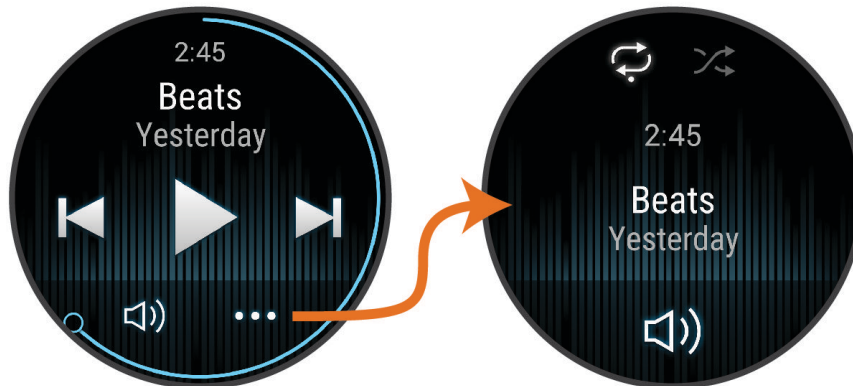
- 1 Helyezze a fejhallgatót az óra 2 m-es (6,6 ft.) körzetébe.
- 2 Engedélyezze a fejhallgatón a párosítási módot.
- 3 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 4 Válassza ki a **Zene > Fejhallgató > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 A párosítás befejezéséhez válassza ki a fejhallgatót.

Zenehallgatás

- 1 Nyissa meg a zenevezérlőt.
- 2 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth fejhallgatóját (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 10. oldal*).
- 3 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 4 Válassza ki a **Zeneszolgáltatók** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** (*Személyes hangtartalom letöltése, 9. oldal*).
 - Válassza ki a **Telefon** 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 hangerő beállítása.
▶	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.
▶	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva előretekер az aktuális hangfájljon belül.
◀	Az aktuális hangfájl ismételt elindítása. Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára. Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájljon belül.
🔄	Az ismétlési mód módosítása.
🔀	A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása.

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](https://www.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 az **A** ikont.
- 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 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

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

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

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




- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  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 Venu 2 Plus 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 Venu 2 Plus óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia a kártyaadatokat.

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

Venu 2 Plus órája következő használatkor az új jelszavát kell megadnia.

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 Venu 2 Plus 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 Venu 2 Plus 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.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk. A baleset esetén értesítendő személyek közül egy telefonszám vagy a segélyszolgálat egy telefonszáma (pl. 112) használható segélyhívószámként.

- 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 közül egy telefonszám vagy a segélyszolgálat egy telefonszáma (pl. 112) használható segélyhívószámként (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 14. oldal*).

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

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a Venu 2 Plus órán végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 46. oldal*).

Balesetészlelés


VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása

MEGJEGYZÉS: párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 14. oldal*). A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.





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

Ha Venu 2 Plus 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 az órán és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet. Ha megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámot, az óra segítségével is felhívhatja azt a telefonszámot.

Segítségkérés

MEGJEGYZÉS: párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 14. oldal*). A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra). Ha megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámot, az óra segítségével felhívhatja azt a telefonszámot.

- 1 Tartsa lenyomva az  ikont.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.
- 3 Ha szükséges, válasszon ki egy opciót a visszaszámlálás befejezése előtt:
 - Ha személyre szabott üzenetet szeretne küldeni a kéréssel együtt, válassza a  ikont.
 - A vészhelyzet esetén értesítendő telefonszám felhívásához válassza a  ikont.
 - Az üzenet törléséhez válassza az  ikont.

Pulzusfunkciók

A Venu 2 Plus karórákban csuklóalapú pulzusmérő található, emellett a mellkasra helyezhető pulzusmérővel (külön kapható) is kompatibilis. A pulzusadatokat a pulzusszám összefoglalóban tekintheti meg. Ha egy tevékenység megkezdésekor csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, a karóra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

Csuklón mért pulzus

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 pulzsmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tipppek rendellenes pulzusadatok esetére, 16. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tipppek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 21. 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.

Tipppek rendellenes pulzusadatok esetére

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

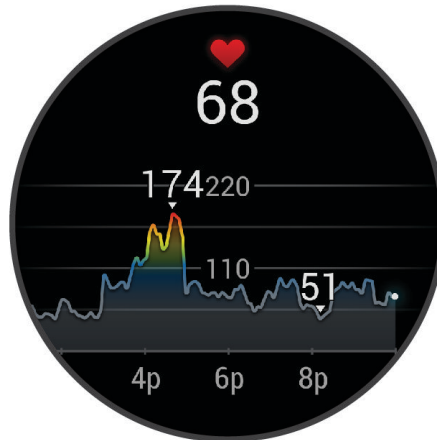
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A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

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.
- Edzés közben használjon szilikonpántot.

Pulzusszám adatok megtekintése

- 1 A számlapon húzza az ujját felfelé, illetve lefelé a pulzusszám összefoglaló megtekintéséhez. A pulzusszám összefoglaló megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm).
- 2 Válassza ki az összefoglalót a pulzusszámát éjféltől szemléltető grafikon megjelenítéséhez. A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, a magas és alacsony pulzusértékeket és az egyes pulzustartományokban töltött időt jelölő, színekódolt sávokat jelenít meg ([A pulzustartományok ismertetése, 18. oldal](#)).



- 3 Húzza az ujját felfelé az elmúlt 7 nap nyugalmi pulzusértékeinek (RHR) megtekintéséhez.

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.


- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza a **⚙** > **Csuklón mért pulzus** > **Rendellenes pulzusszám riasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacs. riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítson be egy pulzusszám-küszöbértéket.
- 5 Érintse meg a választókapcsolót a riasztás bekapcsolásához.

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

Pulzusadatok továbbítása

Pulzusadatait elküldheti Venu 2 Plus órájáról, majd megtekintheti a párosított készülékeken. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® készülékre.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Továbbítás tevékenység közben** lehetőséget a pulzusadatok időzített tevékenységek közben történő továbbításához (*Tevékenység megkezdése, 31. oldal*).
 - Válassza a **Továbbítás** lehetőséget jelenlegi pulzusadatai továbbításához.
- 4 Párosítsa Venu 2 Plus óráját kompatibilis készülékével.

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

A csuklón viselhető pulzuszórák kikapcsolása

A Csuklón mért pulzus beállítás alapértelmezett értéke Automatikus. A karóra automatikusan a csuklón viselhető pulzuszórákat használja, ha nincs szívritmusmonitor párosítva a karórához. A mellkason mért pulzus csak tevékenység közben érhető el.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzuszórák letiltásával az olyan funkciókat is letiltja, mint a VO2 max. becsült értéke, az alvaskövetés, az intenzív percek, az egész napos stressz funkció és a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzuszórák letiltásával a rendszer a Garmin Pay-kifizetésekhez használható csuklóészlelési funkciókat is letiltja. Ilyenkor a kifizetésekhez minden egyes alkalommal meg kell adnia a jelszót. (*Garmin Pay, 11. oldal*).


- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Csuklón mért pulzus** > **Állapot** > **Kikapcsolás** 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.

A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Az óra külön pulzuszónákkal rendelkezik a futáshoz és kerékpározáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Az egyes pulzuszónákat is megadhatja. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a következőket:  > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám-tartományok**.
- 3 Az alapértelmezett értékek megtekintéséhez válassza az **Alapértelmezés** lehetőséget (opcionális). Az alapértelmezett értékeket futás és kerékpározás esetén lehet alkalmazni.
- 4 Válassza a **Futás** vagy **Kerékpározás** lehetőséget.
- 5 Válassza a **Preferencia** > **Egyedi beállítása** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.

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, 19. 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.

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 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 kardiovaszkuláris erőnlét egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Venu 2 Plus óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg óráján. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet becsült VO2 max. értékével kapcsolatban.

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, 67. oldal](#)), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, pulzusadatokra, valamint egy időzített, (legfeljebb 15 perces) gyors, szabadban végzett sétára vagy futásra van szükség.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a **⚙️** > **Felhasználói profil** > **VO2 max** lehetőséget.

Ha már rögzített egy gyors sétát vagy szabadtéri futást, megjelenik a VO2. max. becsült értéke. Az órán a VO2 max. becsült érték utolsó frissítésének dátuma is megjelenik. Az óra minden egyes, legalább 15 perces szabadtéri séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét. A becsült érték frissítéséhez manuálisan is elindíthatja a VO2 max. tesztet.

- 3 A VO2 max. teszt elindításához érintse meg a képernyőt.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

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, 41. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a következőket: **⚙️** > **Felhasználói profil** > **Fitness-kor**.

Pulzoximéter

A Venu 2 Plus óra egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Órája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO₂ érték jelöli.

Az órán a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékértékként jelennek meg. Garmin Connect fiókjában további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is ([A véroxigénszint-mérő követési módjának módosítása, 21. oldal](#)). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A pulzoximéter leolvasása

A pulzoximéter összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést. A véroxigénszint-mérő által adott érték pontossága a véráramlástól, az óra a csuklón való elhelyezkedésétől és az Ön mozdulatlanságától függően eltérő lehet.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie a pulzoximéter összefoglalót az összefoglaló-készletbe ([Az összefoglalók testreszabása, 26. oldal](#)).

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben csúsztassa el az ujját felfelé vagy lefelé a pulzoximéter összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 A mérés megkezdéséhez válassza ki az összefoglalót.
- 3 Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- 4 Ne mozogjon.

Az óra százalékban kifejezve jeleníti meg az oxigénszaturációt, emellett megjelenít egy táblázatot, amely az éjfél óta rögzített véroxigénszint- és pulzusértékeket tartalmazza.

A véroxigénszint-mérő követési módjának módosítása

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a következőket: **⚙️ > Csuklón mért pulzus > Pulzoximéter > Követési mód.**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a pulzoximéter nyomon követési funkciójának bekapcsolásával csökken az akkumulátor üzemideje.
 - Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a szokatlan alváspozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **Igény szerint** lehetőséget.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

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

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

Tevékenységekövetés

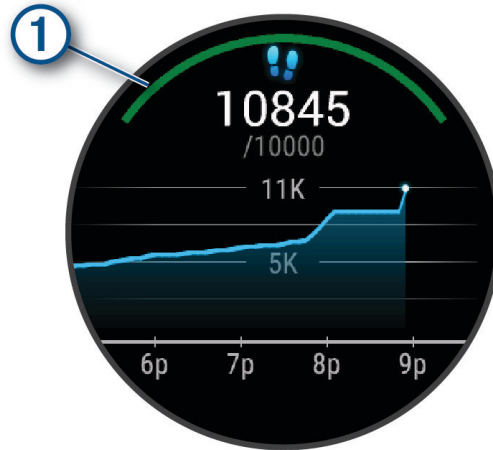
A tevékenységekövetés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek, a megmászott emeletek, az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák is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

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

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

Cél automatikus beállítása

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



Ha 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 órányi téttlenség után megjelenik egy üzenet, és a piros sáv megjelenik a lépésszámláló összefoglalóban. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percen újabb szakasz jelenik meg. Az óra rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció ([Rendszerbeállítások, 53. oldal](#)).

A mozgásriasztás visszaállításához tegyen egy rövid (legalább néhány perces) sétát.

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 ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 6. oldal](#)).

Intenzív percek

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

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

Intenzív percek szerzésének módja

Venu 2 Plus órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.


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

Garmin Move IQ™

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

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

Tevékenységekövetés beállításai

Tartsa lenyomva a **B** ikont, majd válassza ki a  > **Tevékenységekövetés** lehetőséget.

Állapot: a tevékenységekövetési funkció kikapcsolása.

Mozgásriasztás: üzenet és mozgássáv megjelenítése a digitális számlapon és a lépések képernyőn. Az óra rezgéssel is jelez a felhasználónak.

Célriasztások: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célriasztásokat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. A célriasztások a napi lépéscélnál, a napi megmászottemelet-célnál, a heti intenzívperc-célnál, valamint a folyadékbeviteli célnál jelennek meg.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál.

Autom. tevékenységindítás: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy Ön gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

Intenzitás (perc): lehetővé teszi, hogy beállítson egy pulzustartományt a közepes intenzitási percekhez, és egy magasabb pulzustartományt az élénk intenzitási percekhez. Természetesen az alapértelmezett algoritmust is használhatja.

A tevékenységekövetés kikapcsolása

Ha kikapcsolja a tevékenységekövetést, akkor leáll a lépések, a megmászott emeletek, az intenzív percek, az alváskövetés és az Move IQ események rögzítése.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az gombot.
- 2 Válassza ki a  > **Tevékenységekövetés** > **Állapot** > **Kikapcsolás** lehetőséget.

Összefoglalók

A karórán előre beállított összefoglalók találhatóak, amelyek gyors tájékoztatást nyújtanak ([Összefoglalók megtekintése, 26. oldal](#)). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth csatlakozás szükséges.

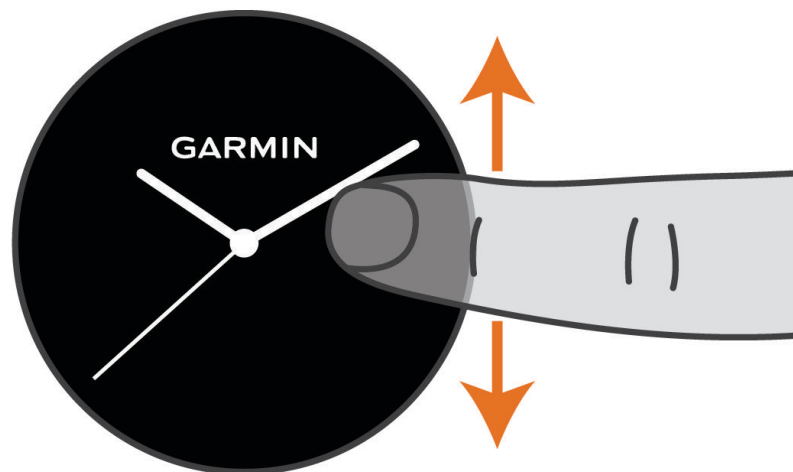
Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Ezeket manuálisan veheti fel a widget-készletbe ([Az összefoglalók testreszabása, 26. oldal](#)).

Név	Leírás
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (<i>Body Battery, 27. oldal</i>).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Kihívások	Megjeleníti, hogy hányadik helyet foglalja el jelenleg a ranglistán, amennyiben egy Garmin Connect kihívásban vesz részt.
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.
Health Snapshot™	Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit (<i>Health Snapshot, 32. oldal</i>).
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikóját.
naplók	Megjeleníti a tevékenységelőzményeket és a rögzített tevékenységek grafikóját.
Hidratálás	Lehetővé teszi a bevitt folyadékmennyiség, valamint a napi célhoz képest elért haladás nyomon követését.
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
Legutóbbi tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Legutóbbi sportolás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó golf Utolsó út Utolsó futás Utolsó súlyozás Utolsó úszás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
Lámpák	Kerékpárlámpa-vezérlési lehetőséget biztosít a Venu 2 Plus órával párosított Varia lámpa esetén.
Zenevezérlők	Vezérlógombokat 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, 4. oldal</i>) megjelölt eseményekre.
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (<i>A pulzoximéter leolvasása, 20. oldal</i>). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Az RCT-kamera vezérlői	Lehetővé teszi, hogy manuálisan készítsen egy fényképet, illetve rögzítsen egy videóklipet (<i>A Varia kamera vezérlőinek használata, 30. oldal</i>).

Név	Leírás
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.
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.
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Női egészség	Megjeleníti az aktuális ciklust vagy a terhesség nyomon követési állapotát. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását.

Összefoglalók megtekintése

- Húzza felfelé vagy lefelé az ujját a számlapon.



Az óra végigléptet az összefoglaló-készletben.

- Válasszon ki egy összefoglalót, ha meg szeretné tekinteni a további adatokat.
- Tartsa lenyomva a **B** ikont, ha meg szeretne tekinteni további lehetőségeket és funkciókat egy összefoglalónál.

Az összefoglalók testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza a **⚙** > **Áttekintések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy összefoglalót.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Húzza az összefoglalót felfelé vagy lefelé, hogy módosítsa elhelyezkedését az összefoglaló-készletben.
 - Válassza az **X** ikont az összefoglaló készletből történő eltávolításához.
- 5 Válassza a **+** ikont.
- 6 Válasszon ki egy összefoglalót.
Az összefoglaló bekerül a készletbe.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

Az óra az általános stressz-szint megállapításához elemzi az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az edzés, a fizikai tevékenységek, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van stressz-szintjére. A stressz-szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig nyugalmi állapotról, 26-50-ig alacsony stressz-szintről, 51-75-ig közepes stressz-szintről, és 76-100-ig magas stressz-szintről beszélünk. Stressz-szintjének ismeretében könnyebben felismerheti a napja során bekövetkező stresszesebb pillanatokat. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect fiókjával az aktuális napi stressz-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez.

A stressz-szint összefoglaló használata

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

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben csúsztassa el az ujját felfelé vagy lefelé a stressz-szint összefoglaló megtekintéséhez.

TIPP: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a stressz-szintjét, a stressz-szintet jelző szám helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra ellenőrizheti a stressz-szintjét.

- 2 Koppintson az összefoglalóra a stressz-szintjét éjfélről szemléltető grafikon megjelenítéséhez.

A nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik. A stresszes időszakokat sárga színű oszlopok jelzik. Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.

- 3 Egy légzőgyakorlat megkezdéséhez húzza felfelé az ujját, és válassza ki a ✓ ikont.

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 ([Tipppek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 28. oldal](#)).

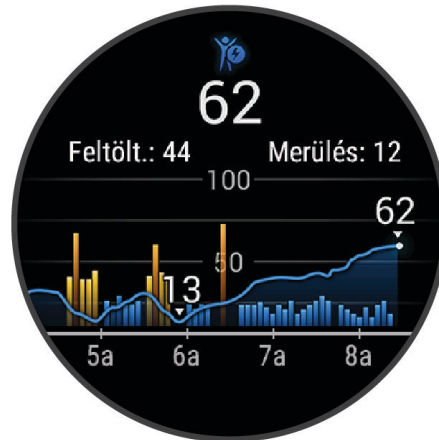
A Body Battery összefoglaló megtekintése

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

1 Csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé a Body Battery összefoglaló megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe ([Az összefoglalók testreszabása, 26. oldal](#)).

2 Válassza ki az összefoglalót a Body Battery adatokat éjfélről szemléltető grafikon megjelenítéséhez.



3 Húzza az ujját felfelé, hogy megtekintsen egy kombinált grafikont a Body Battery és a stressz szintjéről.

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.

Női egészség

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 29. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

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

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

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy az Venu 2 Plus órájáról naplózhasa a menstruációs ciklusa adatait, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

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

Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását (*A terhességi adatok naplózása, 29. oldal*). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

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

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése áttekintő megtekintéséhez.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
 - Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
 - Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Hidratáltságvizsgáló

Nyomon követheti a napi folyadékbevitelt, célokat és riasztásokat kapcsolhat be, valamint megadhatja a leggyakrabban használt poharak/palackok méretét is. Az automatikus célok engedélyezése esetén célja növekedni fog azokon a napokon, amikor Ön rögzít egy tevékenységet. Az edzésnapokon több folyadékra van szüksége az elvesztett izzadság pótlása érdekében.

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

A hidratáltságvizsgáló összefoglaló használata

A hidratáltságvizsgáló összefoglaló a napi folyadékbevitelt és a napi folyadékbeviteli célt jeleníti meg.

- 1 Csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé a hidratáltságvizsgáló összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az összefoglalót a folyadékbevitel hozzáadásához.






- 3 Válassza ki a **+** szimbólumot minden egyes adag (1 pohár, 8 uncia vagy 250 ml) folyadék elfogyasztása után.
- 4 Válasszon ki egy poharat/palackot a folyadékbevitel az adott pohár/palack úrtartalmával való növeléséhez.
- 5 Tartsa lenyomva a **B** ikont az összefoglaló testreszabásához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A mértékegység módosításához válassza a **Mértékegységek** lehetőséget.
 - A hidratálási emlékeztetők bekapcsolásához válassza a **Riasztások** lehetőséget.
 - A poharak/palackok méretének testreszabásához válassza a **Poharak és palackok** lehetőséget, válasszon ki egy poharat/palackot, válassza ki a mértékegységet, majd adja meg a pohár/palack méretét.

A Varia kamera vezérlőinek használata

ÉRTESÍTÉS

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

Mielőtt használná a Varia kamera vezérlőit, párosítania kell a tartozékot az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 56. oldal).

- 1 Adja hozzá a **Lámpák** összefoglalót órájához (*Összefoglalók*, 24. oldal).
Amikor az óra érzékeli a Varia kamerát, az összefoglaló címe a következőre változik: KAMERA VEZÉRLÉS.
- 2 A **Lámpák** összefoglalónál válasszon egy lehetőséget:
 - A felvételi mód módosításához válassza a  ikont.
 - Fénykép készítéséhez válassza a  ikont.
 - Videóklip mentéséhez válassza a  ikont.

Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

Alkalmazások: az alkalmazások interaktív funkciókat kínálnak órájához, például navigálást mentett úti célokhoz.




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


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

Connect IQ Alkalmazások: a Connect IQ alkalmazásban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit (*Connect IQ funkciók letöltése, 6. oldal*).

Tevékenység megkezdése


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

- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Ha ez az első alkalom, hogy elkezd egy tevékenységet, jelölje be azon tevékenységek melletti jelölőnégyzeteket, amelyeket szeretne felvenni a kedvencek közé, majd válassza a  ikont.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válassza ki a  ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek kibővített listájáról.
- 4 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.
- 5 Nyomja meg az  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.

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

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez




- A tevékenység megkezdése előtt tölts fel az órát (*Az óra töltése, 58. oldal*).
- Nyomja meg a  elemet a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.

Tevékenység befejezése

- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység mentéséhez válassza ki a  ikont.
 - A tevékenység elvetéséhez válassza ki az  ikont.
 - A tevékenység folytatásához nyomja meg az  ikont.


Egyéni tevékenység hozzáadása

Létrehozhat egyéni tevékenységeket, és hozzáadhatja őket a tevékenységlistához.

- 1 Nyomja meg az **A** ikont.
- 2 Válassza a következőket:  >  > .
- 3 Válasszon ki egy másolni kívánt tevékenységtípust.
- 4 Válassza ki a tevékenység nevét.
- 5 Szükség esetén szerkessze a tevékenységhez kapcsolódó alkalmazás beállításait (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 48. oldal).
- 6 Ha elkészült a szerkesztéssel, válassza a **Kész** lehetőséget.

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

Ha a számlapon megnyomja az **A** ikont, megjelenik a kedvenc tevékenységek listája, ahonnan gyorsan elérheti a legtöbbet használt tevékenységeket. Amikor először nyomja meg az **A** ikont egy tevékenység indításához, az óra arra kéri, hogy válassza ki kedvenc tevékenységeit. Kedvenc tevékenységeit bármikor hozzáadhatja és eltávolíthatja.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a következőket:  > **Tevékenységek és alkalmazások**.
Kedvenc tevékenységei a lista tetején jelennek meg. A többi tevékenység a bővített listában található.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Kedvenc hozzáadása** lehetőséget.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Kedvenc eltávolítása** lehetőséget.

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.

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*, 48. oldal).

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

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

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



Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

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

- 1 Nyomja meg az **A** ikont.
- 2 Válassza az **Súlyzózás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg az **A** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Kezdje el az első sorozatot.


Alapértelmezés szerint az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg. A tevékenységbeállításoknál letilthatja az ismétlések számlálását (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 48. oldal*).

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

- 5 Nyomja meg a **B** ikont a sorozat befejezéséhez.
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésidőzítő.
- 6 Szükség esetén szerkessze az ismétlések számát, és válassza a  ikont a sorozathoz használt súly hozzáadásához.
- 7 A pihenőidő végén nyomja meg a **B** ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 8 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 9 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **A** ikont, és válassza ki a  ikont.

HIIT tevékenység rögzítése

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

- 1 Nyomja meg a **A** 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 hajtja végre a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Az első kör megkezdéséhez nyomja meg a **A** gombot.
A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a **B** gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.
- 7 A tevékenység befejezése után nyomja meg a **A** gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válassza a  lehetőséget.

Futópardon megtett távolság kalibrálása

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

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 31. oldal*).
- 2 Fusson a futópardon addig, amíg Venu 2 Plus órája nem rögzít legalább 1,5 km-es (1 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével nyomja meg az **A** ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópardon kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, adja meg óráján a futópardon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz húzza felfelé az ujját, válassza ki a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, majd adja meg óráján a futópardon megtett távolságot.

Szabadtéri tevékenységek

A Venu 2 Plus karórán alapértelmezés szerint számos szabadtéri tevékenységhez (például futáshoz és kerékpározáshoz) használható alkalmazás található. A rendszer a szabadtéri tevékenységekhez bekapcsolja a GPS funkciót. Alkalmazásokat az alapértelmezett tevékenységhez is felvehet, például a kardióedzéshez vagy az evezéshez.

Futás

Mielőtt futás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 56. oldal*).

- 1 Vegye fel vezeték nélküli érzékelőket, például egy szívritmusmonitort (opcionális).
- 2 Nyomja meg az **A** ikont.
- 3 Válassza ki a **Futás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja meg az **A** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Nyomja meg a **B** ikont a körök rögzítéséhez (opcionális) (*Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval, 51. oldal*).
- 9 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 10 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **A** ikont, és válassza ki a **✓** ikont.

Kerékpározás

Mielőtt út közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 56. oldal*).

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

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 meneteket az Ön mozgása alapján. A stopper nem megy, amikor megszűnik az Ön lejtőn lefelé mozgása, és amikor a sífelvonón ül. A stopper szüneteltetve van a sífelvonón töltött idő alatt. Szükség esetén a lejtőn lefelé mozogva indíthatja el a stopper. A menetek részletes adatait a szünet képernyőn, illetve a stopper aktív állapotában is megtekintheti.

- 1 Kezdjen meg egy síelési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Húzza az ujját felfelé vagy lefelé a legutóbbi, az aktuális, illetve az összes lesiklás adatainak megtekintéséhez.
A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

Úszás medencében

- 1 Nyomja meg az **A** ikont.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
- 4 Nyomja meg az **A** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.
Az óra automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat.
- 6 Nyomja meg a **B** ikont, ha pihenni szeretne.
Megjelenik a pihenőképernyő.
- 7 Nyomja meg a **B** ikont az időzítő újraindításához.
- 8 A tevékenység befejezése után nyomja meg az **A** ikont a tevékenységidőzítő leállításához.
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység mentéséhez tartsa lenyomva az **A** ikont.
 - A tevékenység elvetéséhez húzza lefelé ujját, majd nyomja meg az **A** ikont.

A medence méretének beállítása

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

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

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

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




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

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.

Golf



Golfpályák letöltése

Mielőtt játszhatna egy pályán, le kell töltenie az adott pályát a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 2 Válassza a **Golfpályák letöltése > ** ikont.
- 3 Válasszon ki egy golfpályát.
- 4 Válassza a **Letöltés** lehetőséget.
A letöltés befejeződését követően a pálya megjelenik a pályák listáján Venu 2 Plus karóján.

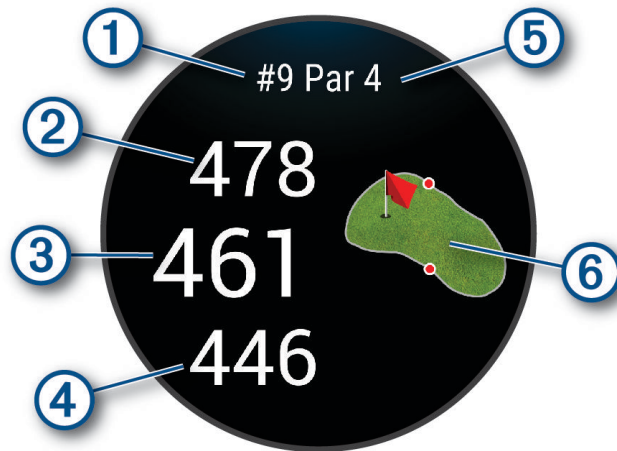
Golfozás

Mielőtt játszhatna egy pályán, először le kell töltenie az adott pályát telefonja segítségével ([Golfpályák letöltése, 36. oldal](#)). A letöltött pályák automatikusan frissülnek. Mielőtt golfozna, töltsse fel óráját ([Az óra töltése, 58. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Válasszon ki egy pályát az elérhető pályák listájáról.
- 5 Válassza a  ikont a pontszám nyilvántartásához.
- 6 A lyukak áttekintéséhez húzza az ujját felfelé vagy lefelé.
Az óra automatikusan átvált, amikor a következő lyukhoz megy.

Lyukinformációk

Az óra kiszámítja a green elejéig és hátuljáig, illetve a kiválasztott zászlópozícióig hátralévő távolságot (A zászlópozíció módosítása, 37. oldal).



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

A zászlópozíció módosítása

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

- 1 Válassza ki a térképet.

A green nagyobb nézetben jelenik meg.

- 2 Érintse meg és húzza a tűt a megfelelő helyre.

A  a kiválasztott zászló helyét jelzi.

- 3 Nyomja meg a  ikont a zászlópozíció elfogadásához.

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

A zászló irányának megtekintése

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

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

- 1 Nyomja le .

- 2 Válassza a  elemet.

A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése

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

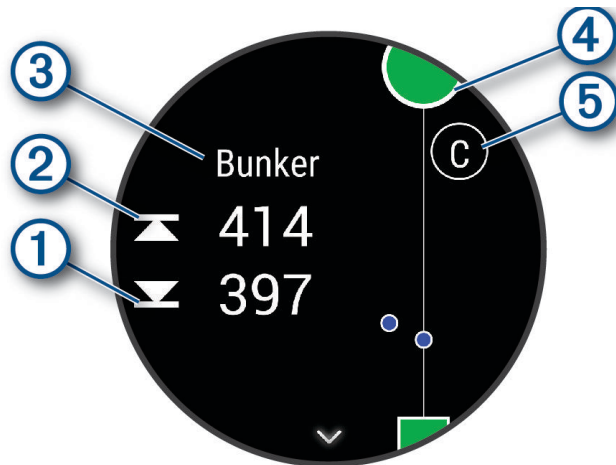
- 1 Nyomja le **A**.
- 2 Válassza a **📍** elemet.

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

A veszélyek megtekintése

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

- 1 A lyukinformációk oldalán nyomja meg **A**, majd válassza a **⚠** lehetőséget.



- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszély elejének **1** és hátuljának **2** távolsága.
 - A veszély típusa **3** a képernyő tetején látható.
 - A green egy félkör **4** jelöli a képernyő tetején. A green alatt látható vonal a fairway közepét ábrázolja.
 - A veszélyeket **5** egy betű jelöli, a veszélyek a lyukhoz viszonyított sorrendjének megfelelően, és a green alatt jelennek meg a fairwayhez viszonyított megközelítőleges helyeken.
- 2 Csúsztassa el az ujját a képernyőn az aktuális lyukhoz tartozó egyéb veszélyek megtekintéséhez.

Ütés mérése a Garmin AutoShot™ használatával

A fairwayben végzett ütések során az óra rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti. (Az *ütéselőzmények megtekintése*, 40. oldal). A puttokat a rendszer nem észleli.





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



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


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

Pontszám vezetése

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

A pontozási mód beállítása

Módosíthatja az óra által alkalmazott pontvezetési módot.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Tevékenységek és alkalmazások** > **Golf** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 4 Válassza ki a **Pontozás** > **Pontozási mód** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy pontozási módot.

A Stableford pontozási módszer



A Stableford pontozási módszer ([A pontozási mód beállítása, 39. 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 golfstatisztikák nyomon követése

A statisztikák nyomon követésének engedélyezésével megtekintheti karórán az aktuális körre vonatkozó statisztikákat ([A kör összesítésének megtekintése, 40. oldal](#)). A Garmin Golf™ alkalmazás segítségével összehasonlíthatja az egyes köröket, illetve nyomon követheti fejlődését.



- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Tevékenységek és alkalmazások** > **Golf** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 4 Válassza ki a **Pontozás** > **Nyomonköv.** lehetőséget.

A golfstatisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését ([A golfstatisztikák nyomon követése, 40. oldal](#)).



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

Az ütéselőzmények megtekintése


- 1 Miután beletalált egy lyukba, nyomja meg az  ikont.
- 2 Az utolsó ütés vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az  ikont.
- 3 Húzza felfelé az ujját a kiválasztott lyukhoz tartozó ütésekkel kapcsolatos adatok megtekintéséhez.

A kör összesítésének megtekintése

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

- 1 Nyomja le .
- 2 Válassza a  elemet.

A kör befejezése

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



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. A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást a telefon alkalmazás-áruházából töltheti le.

Edzés

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nemére, születési évére, magasságára, súlyára, csuklópulzusára és pulzusára vonatkozó ([A pulzuszónák beállítása, 18. oldal](#)) beállításokat. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.


Edzések


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

A naptár használatával ütemezett edzéstervet is létrehozhat a Garmin Connect alkalmazásban, majd a beütemezett edzéseket elküldheti órájára.

Az edzés megkezdése

Az óra végigkalauzolja az edzések szakaszain.



- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza ki az **Edzések** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy edzést.

MEGJEGYZÉS: a listán csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.
- 6 Nyomja meg az  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.

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

Az edzéstervek Garmin Connect használata

Mielőtt letölthetné és használhatná az edzésterveket, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect](#), 46. oldal), és párosítania kell Venu 2 Plus 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 edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edző összefoglaló hozzáadódik a Venu 2 Plus óra összefoglaló-készletéhez.



Mai edzés megkezdése:

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

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

Beütemezett edzések megtekintése

Megtekintheti a tréningnaptárába beütemezett edzéseket, és elkezdhet egy edzést.

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

Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok a főbb mozgások legnagyobb erőfelfejtással járó tevékenységeihez tartozó súlyokat, a néhány tipikus versenytávon elért legjobb időt, valamint a leghosszabb futást vagy kerékpározást tartalmazzák.

A személyes rekordjai megtekintése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **B** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágot.
- 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 **B** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágot.
- 4 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
- 5 Válassza a **Előző > ✓** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **B** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágot.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy rekord törléséhez válasszon ki egy rekordot, majd válassza a **Rekord törlése > ✓** lehetőséget.
 - A sporthoz tartozó összes rekord törléséhez válassza az **Összes rekord törlése > ✓** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Navigáció

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

Hely mentése

Mielőtt egy elmentett helyszínre navigálna, az órának meg kell találnia a műholdakat.

Minden hely egy pont, amelyet Ön rögzít és tárol az órában. Ha szeretne visszaemlékezni pontokra vagy vissza kíván térni egy adott helyszínre, akkor azt a helyet megjelölheti.

- 1 Menjen arra a helyre, ahol meg kíván jelölni egy helyet.
- 2 Nyomja meg az **A** ikont.
- 3 Válassza ki a **Navigálás > Hely mentése** lehetőséget.

TIPP: egy hely gyors megjelöléséhez válassza a **📍** ikont a vezérlőmenüben (*A vezérlőmenü testreszabása, 9. oldal*).

Miután az óra azonosítja a GPS-jeleket, megjelennek a helyadatok.

- 4 Válassza ki a **✓** ikont.
- 5 Válasszon egy ikont.

Hely törlése

- 1 Nyomja meg az **A** ikont.
- 2 Válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a helyet.
- 4 Válassza ki a **Törlés > ✓** lehetőséget.

Navigálás Mentett úton

Mielőtt egy elmentett helyszínre navigálna, az órának meg kell találnia a műholdakat.

- 1 Nyomja meg az **(A)** ikont.
- 2 Válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy útvonalat, és válassza a **Menj!** gombot.
- 4 Nyomja meg az **(A)** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Haladjon előre.

Megjelenik az iránytű. Az iránytű nyila az elmentett hely felé mutat.

TIPP: a pontosabb navigáció érdekében tartsa a képernyő felső részét a haladás irányába.

Navigálás vissza a kiinduláshoz

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

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

- 1 Tartsa lenyomva a **(B)** ikont.
- 2 Válassza a **Navigáció > Vissza a kezdéshez** lehetőséget.
Megjelenik az iránytű.
- 3 Haladjon előre.

Az iránytű nyila a kiindulási pontja felé mutat.

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

Navigáció leállítása

- A navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához tartsa lenyomva a **(B)** ikont, majd válassza ki a **Navigációt leállít** lehetőséget.
- A navigáció leállításához és a tevékenység elmentéséhez nyomja meg az **(A)** ikont, és válassza ki a **✓** ikont.

Iránytű

Az órában 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 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 **(B)** ikont.
- 2 Válassza a **⚙ > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás megkezdése** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP: csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

naplók

Órája akár 200 órányi tevékenységadat eltárolására is képes. Szinkronizálja adatait, ha szeretne korlátlan mennyiségű tevékenységet, tevékenységkövetési adatot és pulzusadatot megtekinteni Garmin Connect fiókjában (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 46. oldal*) (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 47. oldal*).

Amikor a memória megtelt, az óra felülírja a legrégebbi adatokat.

Az Előzmények használata

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy, az aktuális héten elvégzett tevékenység megtekintéséhez válassza az **E hét** lehetőséget.
 - Egy régebbi tevékenység megtekintéséhez válassza a **Előző hetek** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 5 Húzza felfelé az ujját, és válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Körök** lehetőséget az egyes körökre vonatkozó további információk megtekintéséhez.
 - Válassza ki a **Sorozatok** lehetőséget az egyes sorozatokra vonatkozó további információk megtekintéséhez.
 - Válassza ki az **Időközök** lehetőséget az egyes úszási intervallumokra vonatkozó további információk megtekintéséhez.
 - Válassza ki a **Zónában töltött idő** lehetőséget az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megtekintéséhez.
 - A kiválasztott tevékenység törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése

A pulzusszám-tartomány adatok megtekintéséhez előbb el kell végeznie egy tevékenységet pulzusszám figyelésével, és mentenie kell ezt a tevékenységet.

Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő megtekintése segít az edzés intenzitásának beállításában.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy, az aktuális héten elvégzett tevékenység megtekintéséhez válassza az **E hét** lehetőséget.
 - Egy régebbi tevékenység megtekintéséhez válassza a **Előző hetek** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 5 Húzza felfelé az ujját, és válassza a **Zónában töltött idő** lehetőséget.

Garmin Connect

A Garmin Connect-fiók segítségével nyomon követheti teljesítményét, és kapcsolatba léphet barátaival. A fiók számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén társaival ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit, golfjátékait és még sok minden mást.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa a karórát telefonjával a Garmin Connect alkalmazás használatával. A(z) Garmin Express alkalmazás beállítása során is létrehozhat egy fiókot (garmin.com/express).

Tárolja tevékenységeit: a karórán befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: részletesebb információkat tekinthet meg a fitness- és szabadtéri tevékenységeiről, beleértve az időt, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, az ismétlődést, egy felülnézeti térkép nézetet, valamint tempó- és sebességsdiagrammokat. Részletesebb információkat tekinthet meg a golfjátékairól, például eredménylapokat, statisztikákat és a pályára vonatkozó információkat. Személyre szabott jelentéseket is megtekinthet.

MEGJEGYZÉS: az adatok megtekintéséhez párosítania kell egy opcionális vezeték nélküli érzékelőt karórájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 56. oldal).



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: Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a karórára vonatkozó és felhasználói beállításokat.

A Garmin Connect alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően (*A telefon párosítása*, 3. 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.

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, 9. 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.

Az óra testre szabása




A számlap cseréje

Számos alapértelmezett számlap közül választhat, vagy az órára letöltött Connect IQ számlapokat is használhatja (*Connect IQ funkciók letöltése, 6. oldal*). Emellett lehetősége van egy meglévő számlap szerkesztésére (*A számlapok szerkesztése, 48. oldal*) vagy egy új létrehozására is (*Egyedi számlap létrehozása, 47. oldal*).

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  ikont.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza jobbra vagy balra az ujját.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt a számlap kiválasztásához.

Egyedi számlap létrehozása


Az elrendezés, a színek és további adatok kiválasztásával új számlapot hozhat létre.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  ikont.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Húzza balra a képernyőt, és válassza ki a  ikont.
- 4 Válassza ki a számlap típusát.
- 5 Válassza ki a háttér típusát.
- 6 A háttérlehetőségek megtekintéséhez húzza felfelé vagy lefelé az ujját, majd koppintson a képernyőre a megjelenített háttér kiválasztásához.
- 7 Az analóg és digitális számlapok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját, majd a megjelenített számlap kiválasztásához koppintson a képernyőre.
- 8 Válassza ki a módosítani kívánt adatmezőt, és válassza ki a megjelenítendő adatokat.
A számlap testreszabható adatmezőit fehér keret jelöli.
- 9 Húzza balra az ujját az időjelölők testreszabásához.
- 10 Húzza felfelé vagy lefelé az ujját az időjelölők megtekintéséhez.
- 11 A kiemelési színek megtekintéséhez húzza felfelé vagy lefelé az ujját, majd koppintson a képernyőre a megjelenített szín kiválasztásához.
- 12 Nyomja meg az  ikont.
Az óra az új számlapot állítja be aktív számlapként.

A számlapok szerkesztése

A számlap stílusa és adatmezői testreszabhatók.

MEGJEGYZÉS: egyes számlapok nem szerkeszthetők.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza jobbra vagy balra az ujját.
- 4 A számlap szerkesztéséhez válassza a  ikont.
- 5 Válassza ki a szerkeszteni kívánt lehetőséget.
- 6 Húzza az ujját felfelé vagy lefelé a lehetőségek áttekintéséhez.
- 7 Egy adott lehetőség kiválasztásához nyomja meg az **A** ikont.
- 8 Érintse meg az érintőképernyőt a számlap kiválasztásához.


Vezérlő-parancsikon beállítása

Beállíthat egy-egy parancsikont kedvenc vezérlőihez, például Garmin Pay pénztárcájához vagy a zenevezérlőkhöz.

- 1 Nyomja meg a **C** ikont.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha első alkalommal állít be parancsikont, csúsztassa felfelé az ujját, és válassza a **Beállítások** lehetőséget.
 - Ha korábban már beállított egy parancsikont, tartsa lenyomva a **B** ikont, majd válassza a **Parancsikon-beállítások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy vezérlő-parancsikont.

Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

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

Tartsa lenyomva a **B** ikont, válassza ki a  > **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, majd válassza ki a tevékenységbeállításokat.

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

Riasztások: beállítja a tevékenységhez tartozó edzésriasztásokat (*Riasztások, 50. oldal*).

Auto Lap: beállítja az Auto Lap® funkcióra vonatkozó lehetőségeket (*Auto Lap, 51. oldal*).

Auto Pause: itt adhatja meg, hogy az óra állítsa le az adatok rögzítését a mozgás befejezésekor, vagy ha a sebessége egy meghatározott érték alá esik (*Az Auto Pause® használata, 51. oldal*).

Auto. pihenés: lehetővé teszi az óra számára, hogy automatikusan észlelje, amikor Ön pihen medencés úszás közben, és létrehozson egy pihenési intervallumot.

Automatikus görgetés: segítségével automatikusan végighaladhat az összes tevékenységi adatképernyőn, miközben az időzítő fut (*Az automatikus görgetés használata, 52. oldal*).

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

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

Adatképernyők: lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását, és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 49. oldal*).

Driver távolsága: beállítja az átlagos távolságot, amelyet a golflabda a kezdőütés során tesz meg.

Súly módosítása: lehetővé teszi az erősítő vagy kardioedzés során elvégzett gyakorlatsorokhoz használt súly megadását.

Videók engedélyezése: útmutató edzésanimációk megjelenítését engedélyezi az erősítő vagy kardioedzések, illetve egy jóga- vagy pilates gyakorlatok során. Az animációk az előre telepített, valamint a Garmin Connect alkalmazásból letöltött edzések esetén érhetőek el.

GPS: beállítja a GPS-antenna üzemmódját (*A GPS-beállítás módosítása, 52. oldal*).

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

Ism. számlálása: ismétlések számlálásának engedélyezése vagy letiltása erősítő edzések során.

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.

Nyomonköv.: lehetővé teszi a statisztikák golfjáték közben történő nyomon követését.


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

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

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

Az adatképernyők testreszabása

Az edzési célkitűzései vagy opcionális tartozékok alapján testreszabhatja az adatképernyőket. Például testreszabhatja az egyik adatképernyőt, hogy az az Ön körsebességét vagy pulzusszám-tartományát jelenítse meg.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a következőket:  > **Tevékenységek és alkalmazások**.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
- 7 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységhez elérhető az összes opció.

- Az egyes adatképernyőkön szereplő adatmezők megjelenésének és számának módosításához válassza az **Elrendezés** lehetőséget.
- Az adatképernyőn szereplő mezők testreszabásához válassza ki a kívánt képernyőt, majd válassza az **Adatmezők módosítása** lehetőséget.
- Egy konkrét adatképernyő megjelenítésének beállításához állítsa a kívánt értékre a képernyő melletti választókapcsolót.
- A pulzustartományokat mutató képernyő megjelenítésének beállításához válassza a **Pulzusszám-zóna mutató** lehetőséget.

Riasztások

Minden tevékenységhez beállíthat riasztásokat, amelyek segítik egy meghatározott cél érdekében történő edzésben. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetőek el. Bizonyos riasztásokhoz opcionális kiegészítők (pl. szívritmusmonitor vagy pedálütem-érzékelő) szükségesek. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.


Eseményriasztás: egy eseményriasztás egyszer értesíti Önt. 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.
Pulzusszám	Hegység	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt.
Tempó	Hegység	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
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.

Riasztás beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **B** gombot.
- 2 Válassza ki a  > **Tevékenységek 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).

Auto Lap

Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval

Bekapcsolhatja az Auto Lap funkció használatát, amellyel órája automatikusan kijelöli a köröket a megadott távolság alapján. Ez a funkció hasznos a tevékenység különböző részei (például minden mérföld, vagy minden 5 kilométer) alatt mutatott teljesítménye összehasonlításához.

1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.

2 Válassza ki a következőket:  > **Tevékenységek és alkalmazások**.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

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

4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az Auto Lap funkció be- és kikapcsolásához állítsa a kívánt értékre a váltókapcsolót.
- A körök távolságának beállításához válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Minden egyes alkalommal, amikor megtesz egy kört, egy üzenet jelenik meg az adott kör megtételéhez szükséges idővel. Az óra rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció ([Rendszerbeállítások, 53. oldal](#)).

Az Auto Pause[®] használata

Az Auto Pause funkció segítségével automatikusan leállíthatja a stopper szüneteltetését, amikor Ön abbahagyja a mozgást, vagy ha a tempója vagy sebessége egy meghatározott érték alá esik. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenységének részét képezik rövid megállások, vagy egyéb helyek, ahol le kell lassítania vagy meg kell állnia.

MEGJEGYZÉS: ha az időzítő le van állítva vagy szüneteltetve van, az óra nem rögzíti a tevékenységadatokat.

1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.

2 Válassza ki a következőket:  > **Tevékenységek és alkalmazások**.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

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

4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.

5 Válassza az **Auto Pause** opciót.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységhez elérhető az összes opció.

- Ha szeretné, hogy az Ön megállásával az időzítő is automatikusan szüneteljen, válassza a **Megálláskor** lehetőséget.
- Ha szeretné, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor az Ön tempója egy megadott érték alá csökken, válassza a **Tempó** lehetőséget.
- Ha szeretné, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor az Ön sebessége egy megadott érték alá csökken, válassza a **Sebesség** lehetőséget.

Az automatikus görgetés használata

Az automatikus görgetés funkció bekapcsolása előtt a tevékenységek közben engedélyezni kell a Mindig bekapcsolva beállítást (*A megjelenítési beállítások testreszabása, 55. oldal*).

Az automatikus görgetés funkcióval automatikusan áttekintheti a tevékenységadatokat megjelenítő összes képernyőt, miközben az időzítő fut.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a következőket: **Tevékenységek és alkalmazások**.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza az **Automatikus görgetés** opciót.
- 6 Válasszon ki egy megjelenítési sebességet.

A GPS-beállítás módosítása

A GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: garmin.com/aboutGPS.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
 - 2 Válassza ki a következőket: **⚙️ > Tevékenységek és alkalmazások**.
 - 3 Válassza ki a testre szabni kívánt tevékenységet.
 - 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
 - 5 Válassza ki a **GPS** lehetőséget.
 - 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a tevékenység alatt szeretné letiltani a GPS-t, válassza a **Kikapcsolás** lehetőséget.
 - A GPS műholdrendszer engedélyezéséhez válassza a **Csak GPS** lehetőséget.
 - Azon esetekben, amikor nem rendelkezik megfelelő rálátással az égre, a **GPS + GLONASS** (orosz műholdrendszer) kiválasztásával pontosabb pozícióval kapcsolatos információkra tehet szert.
 - Azon esetekben, amikor nem rendelkezik megfelelő rálátással az égre, a **GPS + GALILEO** (európai uniós műholdrendszer) kiválasztásával pontosabb pozícióval kapcsolatos információkra tehet szert.
- MEGJEGYZÉS:** a GPS és egy másik műhold együttes használatával gyorsabban csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

A telefon és a Bluetooth funkció beállításai

Tartsa lenyomva a **B** ikont, és válassza a következőket: **⚙️ > Csatlakoztathatóság > Telefon**.

Állapot: megjeleníti az aktuális Bluetooth csatlakozási állapotot, és lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- vagy kikapcsolását.

Értesítések: az óra automatikusan be- vagy kikapcsolja az intelligens értesítéseket az Ön választásai alapján (*Bluetooth értesítések engedélyezése, 4. oldal*).

Csatlakoztatási riasztások: riasztás küldése, amikor a párosított telefon csatlakozik és lecsatlakozik.

Telefon párosítása: csatlakoztatja az órát egy kompatibilis, Bluetooth technológiával felszerelt telefonhoz.

Szinkronizálás: lehetővé teszi az adatátvitelt órája és a(z) Garmin Connect alkalmazás között.

LiveTrack leállítása: lehetővé teszi LiveTrack munkamenet leállítását, miközben egy folyamatban van.

Akkumulátorkezelő

Tartsa lenyomva a **B** ikont, majd válassza ki a **⚙️ > Akkumulátorkezelő** lehetőséget.


Energiatakarékos: az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében kikapcsol bizonyos funkciókat.

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

Becsült akkuérték: az akkumulátor hátralévő időtartamát mutatja becsült időértékben.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva a rendszer  elemét, majd válassza ki a  > **Rendszer** lehetőséget.

Automatikus zárolás: az érintőképernyő automatikus zárolása, amellyel megakadályozhatja az érintőképernyő véletlen megérintését. Az érintőképernyő feloldásához nyomja meg az  elemet.

Nyelv: beállítja a karóra felületének nyelvét.

Idő: beállítja az időformátumot és -forrást a helyi időre (*Időbeállítások, 53. oldal*).

Kijelző: beállítja a kijelző időkorlátját és fényerejét (*A megjelenítési beállítások testreszabása, 55. oldal*).

Physio TrueUp: lehetővé teszi, hogy a más Garmin készülékeken található tevékenységeket, előzményeket és adatokat beszinkronizálja a karórára.

Hangok: lehetővé teszi a karóra hangjának és hangerejének beállítását (*Hangbeállítások, 54. oldal*).

Rezgés: a rezgés be- és kikapcsolására, illetve a rezgési intenzitás meghatározására szolgál.

Ne zavarj: a Ne zavarj üzemmód be- és kikapcsolására szolgál.

Mértékegységek: az adatok megjelenítésére szolgáló mértékegységek beállítása (*A mértékegységek módosítása, 55. oldal*).

Adatrögzítés: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az (alapértelmezett) Intelligens rögzítés beállítás esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. Ha a Másodpercenként rögzítési beállítást választja, részletesebb tevékenységadatokhoz juthat, de valószínűleg gyakrabban kell töltenie az akkumulátort.

USB-mód: a karóra beállítása a médiaátviteli mód vagy a Garmin mód használatára számítógép használata esetén.


Visszaállítás: lehetővé teszi az alapértelmezett beállítások visszaállítását, illetve a személyes adatok törlését és a beállítások visszaállítását (*Gyári alapbeállítások visszaállítása, 63. oldal*).

MEGJEGYZÉS: ha korábban beállította Garmin Pay-pénztárcáját, az alapértelmezett beállítások visszaállításával a pénztárcát is törli a karóráról.

Szoftverfrissítés: lehetővé teszi a szoftverfrissítések ellenőrzését.

Névjegy: a készülékazonosító, a szoftververzió, a szabályozói információk és a licencmegállapodás megjelenítése.

Időbeállítások

Tartsa lenyomva a  ikont, majd válassza ki a  > **Rendszer** > **Idő** lehetőséget.

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

Időforrás: lehetővé teszi az idő manuális vagy a telefon ideje alapján történő automatikus beállítását.


Idő szinkronizálása: lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását, amikor időzónát vált, valamint a téli/nyári időszámításra is frissít.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az órát, és műholdas jelet fogad, vagy szinkronizálja telefonjával, az óra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt.

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat. Megadhatja, hogy egy adott riasztás egyszer szólaljon meg, vagy rendszeresen ismétlődjön.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki az **Órák** > **Riasztások** > **Riasztás hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Adjon meg egy időpontot.
- 4 Válassza ki az riasztást.
- 5 Válassza ki az **Ismétlés** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
- 6 Válassza ki a **Hangok** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
- 7 Válassza ki a **Címke** lehetőséget, és válasszon leírást a riasztáshoz.

Riasztás törlése

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy riasztást, majd válassza a **Törlés** lehetőséget.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza az **Órák > Időzítő** elemet.
- 3 Adja meg az időt, és válassza ki a **✓** ikont.
- 4 Nyomja meg az **A** ikont.

A stopper használata

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza az **Órák > Stopper** elemet.
- 3 Nyomja meg az **A** ikont az időzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg a **B** ikont a köridőzítő újraindításához.
A stopper által mért összidő továbbra is fut.
- 5 Nyomja meg az **A** ikont az időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Húzza lefelé az ujját az időzítő visszaállításához.
 - A stopper által lemért idő tevékenységként való elmentéséhez húzza felfelé a képernyőt, és válassza ki a **Mentés** lehetőséget.
 - A köridőzítő áttekintéséhez húzza felfelé a képernyőt, és válassza ki a **Körök áttekintése** lehetőséget.
 - A stopper bezárásához húzza felfelé a képernyőt, és válassza ki a **Kész** lehetőséget.

Hangbeállítások

Tartsa lenyomva a **B** ikont, és válassza a következőket: **⚙️ > Rendszer > Hangok**.



Hangerő: a zene, a rendszerhangok, az értesítési hangok és a riasztási hangok hangerejének beállítása. Az összes hangot elnémíthatja.

Hangsegéd: a rendszerhangok be-, kikapcsolása vagy bekapcsolása csak tevékenység közben.

Csengőhang: be- és kikapcsolja a csengőhangot.



Csengőhang: be- és kikapcsolja a gombok hangjelzéseit.

A megjelenítési beállítások testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Rendszer** > **Kijelző** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Fényerő** lehetőséget a kijelző fényerejének beállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Tevékenység közben** lehetőséget a tevékenység közbeni megjelenítési beállításokhoz.
 - Válassza ki a **Tevékenységen kívül** lehetőséget a tevékenységen kívüli megjelenítési beállításokhoz.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az **Időkorlát** lehetőséget, amellyel beállíthatja a kijelző kikapcsolásának időkorlátját.
MEGJEGYZÉS: a **Mindig bekapcsolva** lehetőség használatával a számlapon lévő adatok folyamatosan láthatók maradnak, és csak a háttér kapcsol ki. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Az AMOLED kijelzőről, 58. oldal*).
 - Válassza ki a **Kézmozdulat** lehetőséget, amellyel a kijelző bekapcsol, amikor Ön a teste felé fordítja csuklóját, hogy megnézze az órát. A kézmozdulat érzékenységének beállításával meghatározhatja, hogy a kijelző gyakrabban vagy ritkábban kapcsoljon be.
MEGJEGYZÉS: a **Kézmozdulat** és a **Mindig bekapcsolva** lehetőség az alvási időszak során és a ne zavarjanak üzemmódban letiltásra kerül annak érdekében, hogy a kijelző ne kapcsolhasson be, amíg Ön alszik.



A mértékegységek módosítása

Az órán megjelenített mértékegységeket is testreszabhatja.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Rendszer** > **Mértékegységek** lehetőséget.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

Garmin Connect Beállítások

Az óra beállításait Garmin Connect fiókjában, a Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect weboldal használatával módosíthatja. Néhány beállítás csak a Garmin Connect fiók használatával érhető el, és nem módosítható magán az órán.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a  vagy  ikont, válassza ki a **Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki óráját.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgetjében válassza ki óráját.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálja adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az órára (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 46. oldal, A Garmin Connect használata a számítógépen, 47. oldal*).

Vezeték nélküli érzékelők

A karórája vezeték nélküli ANT+® eszközökkel vagy Bluetooth érzékelőkkel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 56. oldal](#)). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket ([Az adatképernyők testreszabása, 49. oldal](#)). Ha a karóráát 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
Ütőérezékelők	A Approach® CT10 golfütő-érezékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, többek között az ütés helyét, távolságát és az ütő típusát is.
Pulzusszám	Használhat külső szívritmusmonitort, például a(z) HRM-Pro™ vagy HRM-Dual™ eszközt, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
Fejhallgató	A(z) Bluetooth fejhallgatóval hallgathatja a(z) Venu 2 Plus karórájára feltöltött zenét (Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 10. oldal).
Lámpák	A helyzetérezékelés javítása érdekében használhat Varia okos kerékpárvilágítást.
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérezékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (A Varia kamera vezérlőinek használata, 30. oldal).
Sebesség/ pedálütem	Sebességérezékelőket vagy lépésütem-érezékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (A sebességérezékelő kalibrálása, 57. oldal).
tempe	A(z) tempe hőmérséklet-érezékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol ki van téve a környezeti hőmérsékletnek, és így pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként szolgál.

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth érzékelőt csatlakoztat Garmin órájához, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosításukat követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor Ön valamilyen tevékenységbe kezd, és az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

TIPP: egyes ANT+ érzékelők esetén a párosítás automatikusan megtörténik, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, és a bekapcsolt érzékelő az óra közelében van.

- 1 Ügyeljen arra, hogy minden más vezeték nélküli érzékelőtől legalább 10 méteres távolságban legyen.
- 2 Ha pulzusmonitort csatlakoztat, helyezze fel magára a pulzusmonitort.
A pulzusmonitor csak akkor küld és fogad adatokat, ha fel van helyezve.
- 3 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 4 Válassza ki a  > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Helyezze az órát az érzékelő 3 méteres (10 láb) körzetébe, és várja meg, amíg az óra és az érzékelő párosítása megtörténik.
Amikor az óra csatlakozik az érzékelőhöz, egy ikon jelenik meg a képernyő felső részén.

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 Venu 2 Plus 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 Venu 2 Plus órájához.

MEGJEGYZÉS: az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységi profiloknál (*Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 57. oldal*).

Manuális kalibrálás: kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott HRM-Pro sorozatú tartozékával (*Futópadon megtett távolság kalibrálása, 34. oldal*).

Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez



- Frissítse a Venu 2 Plus karóra szoftverét (*Termékfrissítések, 58. 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 (*Futópadon megtett távolság kalibrálása, 34. oldal*).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: megpróbálhatja kikapcsolni az **Automatikus kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást (*Futópadon megtett távolság kalibrálása, 34. oldal*).

A sebességérzékelő kalibrálása

A sebességérzékelő kalibrálásához párosítania kell az órát kompatibilis sebességérzékelővel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 56. oldal*).

A manuális kalibrálás opcionális és javíthatja a pontosságot.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Érzékelők és tartozékok > Sebesség/pedálütem > Kerékméret** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Automatikus** lehetőséget a kerékméret automatikus kiszámításához és a sebességérzékelő kalibrálásához.
 - Válassza a **Kézi** elemet és adja meg a kerékméretet a sebességérzékelő manuális kalibrálásához (*Kerékméret és kerület, 68. oldal*).

Készülékadatok

Az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása, 62. oldal*).

A képvisszamaradás vagy képpontbeégés normális jelenség az AMOLED készülékek esetében. A kijelző üzemidejének meghosszabbítása érdekében ügyeljen arra, hogy nagy fényerővel ne jelenítsen meg állóképeket hosszabb ideig. A beégés minimálisra csökkentése érdekében Venu 2 Plus kijelzője a megadott időtűllépés után kikapcsol (*A megjelenítési beállítások testreszabása, 55. oldal*). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg duplán az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

Az óra töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása, 60. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa az USB-kábel keskeny végét az órán található töltőportba.



- 2 Csatlakoztassa az USB-kábel vastagabb végét egy USB töltőportba.
- 3 Töltse fel teljesen az órát.

Termékfrissítések

A karóra automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha Bluetooth vagy Wi-Fi készülékhez csatlakozik. A frissítéseket manuálisan is megkeresheti a rendszerbeállításokon keresztül (*Rendszerbeállítások, 53. oldal*). Telepítse a számítógépre a(z) Garmin Express (www.garmin.com/express) alkalmazást. Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Útvonalfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását (*A telefon párosítása, 3. oldal*).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 46. oldal*).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az órát. A frissítés végeztével az óra újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az óra szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá óráját (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 47. oldal*).

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

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

2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le óráját a számítógépről.

Az óra ekkor telepíti a frissítést.

Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót, a szabályozói információkat és a licencmegállapodást.

1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.

2 Válassza a **⚙** > **Rendszer** > **Névjegy** elemet.

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

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

Tartsa lenyomva a **B** ikont 10 másodpercig.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 9 nap okosóra üzemmódban készülék esetén
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 50 °C-ig (-4 °F-tól 122 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvenciák	2,4 GHz névleges 19 dBm max. esetén 13,56 MHz névleges -44 dBm max. esetén
EU SAR	1,45 w/kg törzs, 0,73 w/kg végtag
Vízbehatolás elleni védelem	Swim, 5 ATM ¹

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

Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk

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

Mód	Akku. élettartama
Okosóra üzemmód tevékenységkövetéssel és folyamatos csuklóalapú pulzusméréssel	Akár 9 nap
Okosóra üzemmód zenelejátszással	Akár 12 óra.
GPS üzemmód	Akár 24 óra.
GPS üzemmód zenelejátszással	Akár 8 óra
Mindig bekapcsolt megjelenítési mód	Akár 2 nap

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

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

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

A bőrpántot tartsa tisztán és szárazon. Ne ússzon vagy zuhanyozzon a bőrpántot viselve. A víz és az izzadság a bőrpánt sérülését vagy elszíneződését okozhatja. Alternatívaként szilikonpántot is használhat.

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 bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy 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](https://www.garmin.com/fitandcare) weboldalra.

A pántok cseréje

Az óra 20 mm széles, gyorskioldós standard pántokkal kompatibilis.

1 Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a pánt eltávolításához.



2 Illessze az új pánt rugósfülének egyik oldalát az órába.

3 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület az óra másik oldalához.

4 Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik pánt cseréjéhez is.

Hibaelhárítás

Kompatibilis a telefonom az órámmal?





A Venu 2 Plus óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

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

A hangfunkciók kompatibilitásával kapcsolatos információkért látogasson el a garmin.com/voicefunctionality 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 módra lépéshez.
- A számlapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a  > **Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

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, 10. oldal](#)).



Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

Ha a Venu 2 Plus 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 elvesz, és a fejhallgató nem csatlakozik megfelelően.
- Ha Venu 2 Plus 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.



Nem megfelelő a nyelv az órán

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott az órán, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 4 Görgessen le a lista második eleméig, és válassza ki.
- 5 Válassza ki a kívánt nyelvet.

Az óra nem a pontos időt jeleníti meg

Az óra telefonnal történő szinkronizáláskor, illetve a GPS-jelek vételekor frissíti az időt és a dátumot. Szinkronizálja az órát, így az időzóna módosításakor az eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissít a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Tartsa lenyomva a  ikont, majd válassza ki a  > **Rendszer** > **Idő** lehetőséget.
- 2 Ellenőrizze, hogy az **Automatikus** opció be van-e kapcsolva az **Időforrás** elemnél.
- 3 Válassza ki az **Idő szinkronizálása** lehetőséget.
Órája automatikusan elkezd szinkronizálni az időt a telefonnal.
- 4 Ha műholdas jelek segítségével szeretné szinkronizálni az időt, válassza ki a **GPS használata** lehetőséget, menjen kültéri, nyílt területre, ahonnan tisztán látható az égbolt, és várjon, amíg a telefon érzékeli a műholdas jeleket.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

Számos módon növelheti az akkumulátor üzemidejét.

- Kapcsolja be az **Energiatakarékos** funkciót ([Akkumulátorkezelő, 52. oldal](#)).
- Ne használja a kijelző időkorlátjának **Mindig bekapcsolva** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot ([A megjelenítési beállítások testreszabása, 55. oldal](#)).
- Csökkentse a kijelző fényerejét ([A megjelenítési beállítások testreszabása, 55. oldal](#)).
- Mozgó számlap helyett mozdulatlan háttérrel megjelenítő számlapot használjon ([A számlap cseréje, 47. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat ([A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása, 5. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a tevékenységkövetést ([Tevékenységek követés beállításai, 23. oldal](#)).
- Korlátozza a telefonos értesítések típusát ([Értesítések kezelése, 5. oldal](#)).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin eszközökre ([Pulzusadatok továbbítása, 18. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést ([A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolása, 18. oldal](#)).
- Kapcsolja ki az automatikus véroxigénszint-mérést ([A véroxigénszint-mérő követési módjának módosítása, 21. oldal](#)).

Az óra újraindítása


Ha az óra nem válaszol, előfordulhat, hogy az újraindítás jelentheti a megoldást.

MEGJEGYZÉS: az óra újraindítása törölheti az Ön adatait vagy beállításait.

- 1 Tartsa lenyomva az **A** ikont 15 másodpercig.
Az óra kikapcsol.
- 2 Tartsa lenyomva az **A** ikont egy másodpercig az óra bekapcsolásához.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre. Az óra visszaállítása előtt érdemes szinkronizálnia az órát a Garmin Connect alkalmazással, hogy feltölthesse tevékenységadatait.

- 1 Tartsa lenyomva a **B** ikont.
- 2 Válassza ki a  > **Rendszer** > **Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ha korábban beállított egy Garmin Pay pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli az óráról. Ha zeneszámok is találhatóak óráján, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.
 - Válassza ki az **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget, ha gyári alapértékekre kívánja visszaállítani az óra összes beállítását (beleértve a felhasználói profiladatokat is), de meg szeretné őrizni a tevékenységelőzményeket, valamint a letöltött alkalmazásokat és fájlokat.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez az órának szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra.

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
Az óra elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
A műholdjelek megtalálása akár 30–60 másodpercet is igénybe vehet.

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.

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 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.

További információk beszerzése

- 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.
- Látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.

A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezők esetében ANT+ tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez.

Átl. csap./hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.

Átl. pulzusszám: az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.

Átl. táv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.

Átlagos csapássebesség: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.

Átlagos köridő: az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átlagos maximális pulzusszám %: az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Átlagos pedálütem: kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos pedálütem: futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos Swolf: az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege (*Úszással kapcsolatos kifejezések*, 36. oldal).

Átlagos tempó: az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlagsebesség: az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Csapások: az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

Csapássebesség: a percenkénti csapások száma (spm).

Élénk percek: az élénk intenzitású percek száma.

Eltelt idő: a teljes rögzített idő. Például ha elindítja az időzítőt, és 10 percre fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percre fut, akkor az eltelt idő 35 perc.

Emelet/perc: a percenként megmászott emeletek száma.

Függőleges sebesség: emelkedési vagy ereszkedési sebesség.

Hőmérséklet: a levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre. Az adatok megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy tempé érzékelőhöz.

Hossz: az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Időzítő: az aktuális tevékenység stopper által mért ideje.

Int. csapás típus: az időköz aktuális csapástípusa.

Intervallum csapás/hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális időköz során.

Intervallum csapássebesség: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális időköz során.

Intervallum hossz: az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.

Intervallum idő: az aktuális időköz stopper által mért ideje.

Intervallum swolf: az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.

Intervallum távolság: az aktuális időköz során megtett távolság.

Intervallum távolság/csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális időköz során.

Intervallum tempó: az aktuális időköz átlagos tempója.

Irány: a haladási irány.

Ismétlés: egy erősítő edzés során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.

Kalóriaszám: az összes elégetett kalória.

Köridő: az aktuális kör stopper által mért ideje.

Kör lépései: az aktuális kör során megtett lépések száma.

Kör lépésüteme: kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kör lépésüteme: futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Körök: az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör pulzus: az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.

Kör pulzusszám maximális %: az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Körsebesség: az aktuális kör átlagos sebessége.

Körtávolság: az aktuális kör során megtett távolság.

Körtempó: az aktuális kör átlagos tempója.

Közepes percek: a közepes intenzitású percek száma.

Lefelé megtett emeletek száma: az adott napon lefelé megtett összes emelet.

Légzésszám: a légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.

Lépések: az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

Lépésütem: futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.

Magasság: az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max. 24 óra.: az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet.

Maximális sebesség: az aktuális tevékenység csúcsebessége.

Megmászott emeletek száma: az adott napon megmászott összes emelet.

Min. 24 óra.: az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.

Napkelte: a napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.

Napnyugta: a napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.

Pedálütem: kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Az adat megjelenítéséhez eszközének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.

Percek összesen: az intenzív percek összmennyisége.

Pontos idő: a pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).

Pulzusszám: pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. Az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz.

Pulzusszám maximális %: a maximális pulzusszám százalékos aránya.

Pulzustartomány: a pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.

Sebesség: az aktuális utazósebesség.

Sorozatidőzítő: egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő.

Stressz: az aktuális stressz-szint.

Táv. csapásonként: a csapásonként megtett távolság.

Távolság: az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.

Teljes emelkedés: a tevékenység során, vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedés.

Teljes süllyedés: a tevékenység során, vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes süllyedés.

Tempó: az aktuális tempó.

U. csapáshossz: az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.

U. csapásseb. hossz: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett medencehossz során.

U. csapástíp. hossz: az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.

U. csapástíp. int.: az utolsó befejezett időköz során alkalmazott csapástípus.

Úszásidő: az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül.

Utolsó hossz Swolf: az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Utolsó hossz tempója: az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.

Utolsó intervallum távolság/csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett időköz során.

Utolsó kör HR %Max.: az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Utolsó köridő: az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.

Utolsó kör pedálüteme: kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pedálüteme: futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pulzus: az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.

Utolsó kör sebessége: az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtávolság: az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó körtempó: az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó Swolf időköz: az utolsó befejezett időköz átlagos SWOLF-értéke.

Zónában töltött idő: az egyes pulzusszám- vagy teljesítményzónákban eltöltött idő.

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.

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.

