

**GARMIN®**



**FĒNIX® E**

---

Használati útmutató

© 2024 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv sem részben, sem egészben nem másolható a Garmin írásos engedélye nélkül. A Garmin fenntartja a jogot termékeinek megváltoztatására vagy javítására, valamint a jelen kézikönyv tartalmának megváltoztatására anélkül, hogy bármely személyt vagy szervezetet értesítenie kellene az ilyen változtatásokról vagy javításokról. A termék használatával kapcsolatos aktuális frissítésekért és kiegészítő információkért látogasson el a [www.garmin.com](http://www.garmin.com) weboldalra.

Garmin®, a Garmin logó, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner®, és Xero® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az USA-ban és más országokban bejegyzett védjegyei. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™, és Vector™ a Garmin Ltd. védjegyei. vagy leányvállalatai. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók fel.

Az Android™ a Google LLC védjegye. Apple®, iPhone®, és iTunes® az Apple Inc. védjegyei, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyek. A BLUETOOTH® szövegvédjegy és a logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és e védjegyek Garmin általi használata licenc alapján történik. A Cooper Institute®, valamint a kapcsolódó védjegyek a Cooper Institute tulajdonát képezik. A Di2™ a Shimano, Inc. védjegye. A Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye. az Apple Inc. által kiadott licenc. Az Iridium® az Iridium Satellite LLC bejegyzett védjegye. A STRAVA és a Strava™ a Strava, Inc. védjegyei. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) és Normalized Power™ (NP) a Peakware, LLC védjegyei. Az USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Zwift™ a Zwift, Inc. védjegye. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

Ez a termék ANT+® tanúsítvánnyal rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listáját a [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) oldalon találja.

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b> .....	<b>1</b>	Az óra és a pergetőmotor párosítása .....	15
Kezdő lépések .....	1	Tevékenységek.....	16
Gombfunkciók.....	1	Tevékenység indítása .....	17
Érintőképernyő funkciók.....	3	Tippek a tevékenységek rögzítéséhez .....	17
Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása .....	3	Tevékenység leállítása .....	18
Az óralap testreszabása .....	4	Tevékenység értékelése.....	18
<b>Alkalmazások és tevékenységek</b> .....	<b>4</b>	Szabadtéri tevékenységek.....	19
Alkalmazások.....	5	Golfozás .....	19
Edzések .....	7	Golfozás.....	19
Edzés megkezdése .....	7	Golf menü.....	21
Edzés végrehajtása pontszám .....	7	A zászló áthelyezése .....	22
Edzés követése a Garmin Connectről .....	8	Virtuális Caddie .....	22
Követve a napi javasolt edzés .....	8	PlaysLike Távolság ikonok .....	23
Intervallumos edzés megkezdése .....	9	Távolságmérés érintéses célzással.....	23
Intervallumos edzés testreszabása .....	9	A mért felvételek megtekintése .....	23
Kritikus úszási sebességteszt felvétele .....	10	Az eredmény számlálás .....	24
A Virtual Partner® használata.....	10	A szélesebbesség és a szélirány megtekintése .....	25
Képzési cél meghatározása .....	11	A csap irányának megtekintése.....	25
Versenyzés egy korábbi tevékenységgel.....	11	Egyéni célok mentése.....	25
A képzési naptárról.....	11	Nagy számok mód .....	26
A Garmin Connect edzéstervek használata.....	12	Swing Tempo edzés .....	26
A mentett alkalmazás használata.....	12	Bouldering tevékenység rögzítése.....	28
Garmin Pay .....	12	Expedíció indítása .....	28
A Garmin Pay pénztárca beállítása .....	12	Pályapont manuális felvétele.....	28
Vásárlás kifizetése az órájával .....	13	Pályapontok megtekintése.....	29
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához.....	13	Horgászni megyek.....	29
A Garmin Pay kártyák kezelése .....	13	Vadászni megyünk.....	29
A Garmin Pay jelszavának módosítása .....	13	Futás .....	30
Dagály információk megtekintése .....	14	Megyek egy futóversenyre.....	30
Dagály riasztás beállítása .....	14	Tippek a futás rögzítéséhez .....	30
A horgonyzóhely megjelölése.....	15	Virtuális futás .....	30
Horgony beállítások .....	15	A futópad távolságának kalibrálása .....	30
Trolling motor távirányító .....	15	Ultra futási tevékenység rögzítése.....	31
		Ultra Run automatikus pihenő beállítások.....	31
		Akadályfutó tevékenység rögzítése .....	31
		PacePro™ képzés.....	31
		PacePro terv letöltése a Garmin Connectről .....	32
		PacePro terv létrehozása az óráján.....	32

PacePro terv indítása .....	33	A ClimbPro használata .....	48
Úszás.....	34	Automatikus emelkedés engedélyezése .....	49
Úszás terminológia.....	34	Műholdas beállítások.....	49
Stroke típusok.....	34		
Tippek az úszótevékenységekhez .....	34		
Úszás automatikus pihenés és kézi pihenés .....	35		
Képzés a fúrónaplóval.....	35		
Kerékpározás .....	35		
Beltéri edző használata.....	35		
Teljesítmény útmutató.....	36		
Power Guide létrehozása és használata .....	36		
Multisport.....	36		
Triatlon edzés.....	37		
Multisport tevékenység létrehozása .....	37		
Tornaterem tevékenységek .....	37		
Az erőnléti edzési tevékenység rögzítése.....	38		
HIIT tevékenység rögzítése .....	39		
Beltéri mászó tevékenység rögzítése .....	39		
Téli sportok .....	40		
Sípályák megtekintése .....	40		
Backcountry sielés vagy snowboardozás rögzítése .....	40		
Sífutás teljesítmény adatok.....	40		
Vízi sportok .....	41		
A vízi sportfutások megtekintése ...	41		
Vitorlázás.....	41		
Tack Assist .....	41		
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása .....	42		
Az alkalmazáslista testreszabása .....	43		
Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása .....	43		
Kedvenc tevékenység listára tűzése .....	43		
Az adatképernyők testreszabása .....	44		
Térkép hozzáadása egy tevékenységhez .....	44		
Egyéni tevékenység létrehozása .....	44		
Tevékenység beállítások .....	45		
Tevékenységi figyelmeztetések.....	47		
Riasztás beállítása .....	48		
Útválasztási beállítások .....	48		

Szegmensek.....	49	A teljesítménygörbe megtekintése ..	65
Strava™ szegmensek.....	49	Képzési státusz.....	66
Szegmens részletek megtekintése		Képzési státusz szintek .....	66
.....	50	Tipppek a képzési státusz	
Versenyzés egy szegmensben.....	50	megszerzéséhez.....	67
<b>Vezérlők.....</b>	<b>51</b>	Akut terhelés.....	67
A vezérlő menü testreszabása.....	54	Képzési terhelés fókusz.....	67
A zseblámpa képernyő használata.....	54	Terhelési arány.....	67
<b>Pillantások.....</b>	<b>54</b>	A Training Effectről .....	68
Néző pillantások.....	57	Helyreállítási idő.....	69
A pillantások listájának testreszabása ..	58	Helyreállítási pulzusszám .....	69
A Glances mappa létrehozása .....	58	Hőség és magassági teljesítmény	
Test akkumulátor.....	58	akklimatizáció.....	69
Tipppek a test akkumulátor		Az edzésállapot szüneteltetése és	
adatainak javításához		folytatása .....	69
.....		Képzési felkészültség.....	70
58		Állóképességi pontszám .....	70
Teljesítménymérések .....	59	Hill Score.....	71
A VO2 Max-ról. Becslések.....	60	Kerékpározási képesség megtekintése ..	71
A VO2 Max. Becslés futáshoz		Versenynaptár és elsődleges verseny ..	71
.....		Edzés egy versenyeseményre .....	72
60		Készlet hozzáadása .....	72
A VO2 Max. Becslés a		Időjárási helyszínek hozzáadása .....	72
kerékpározáshoz		A Jet Lag tanácsadó használata .....	73
.....		Utazás tervezése a Garmin Connect	
60		alkalmazásban .....	73
Előre jelzett versenyidők		<b>Órák.....</b>	<b>73</b>
megtekintése		Riasztás beállítása.....	73
.....		Riasztás szerkesztése .....	74
61		A visszaszámláló időzítő használata .....	74
Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	61	Visszaszámláló időzítő törlése.....	75
Teljesítmény feltétel.....	61	Az időmérő használata.....	75
A teljesítményállapot		Alternatív időzónák hozzáadása .....	76
megtekintése		Alternatív időzóna szerkesztése.....	76
.....		Visszaszámláló esemény hozzáadása .....	77
62		Visszaszámláló esemény szerkesztése.....	77
Az FTP becslés megszerzése.....	62	<b>Történelem.....</b>	<b>77</b>
FTP-teszt elvégzése.....	63	A történelem felhasználása .....	78
Laktát küszöbérték.....	63	Multisport történelem .....	78
Vezetett teszt elvégzése a		Személyes rekordok .....	78
laktátküszöb		Személyes rekordok megtekintése ..	78
meghatározásához		Személyes rekord helyreállítása .....	78
.....		Személyes rekordok törlése .....	79
64		Az adatok összesítésének megtekintése	79
A valós idejű állóképesség megtekintése			
.....	65		

<b>Értesítések és riasztások beállításai</b>	<b>79</b>	<b>Csatlakoztathatóság</b>	<b>82</b>
Egészség és wellness figyelmeztetések	80	Érzékelők és tartozékok	82
Rendellenes pulzusszám riasztás		Vezeték nélküli érzékelők	82
beállítása	80	A vezeték nélküli érzékelők párosítása	84
Reggeli jelentés	80	Szívritmus tartozék Futási tempó és	84
A reggeli jelentés testreszabása	80	távolság	84
Időjelzések beállítása	81	Tippek a futótempó és a	
Viharriadó beállítása	81	futótávolság rögzítéséhez	84
A telefonkapcsolati riasztások		Futó dinamika	85
bekapcsolása	81	Tippek a hiányzó Running	
<b>Hang és rezgés beállítások</b>	<b>81</b>	Dynamics adatokhoz	85
<b>Kijelző és fényerő beállítások</b>	<b>82</b>	Futóerő	85
		A Varia kamera kezelőszerveinek	
		használata	86
		inReach Remote	86
		Az inReach Remote használata	86
		Xero lézer helyének beállításai	87
		Telefonos csatlakozási funkciók	87
		A telefon párosítása	87
		Telefonos értesítések engedélyezése	87
		Értesítések megtekintése	88
		Bejövő telefonhívás fogadása	88
		Szöveges üzenetre válaszolás	88
		Értesítések kezelése	88
		A Bluetooth telefonkapcsolat	
		kikapcsolása	89
		A telefonkeresési értesítések be- és	
		kikapcsolása	89
		GPS-tevékenység során elveszett	
		telefon megtalálása	89
		Wi-Fi csatlakozási jellemzők	89
		Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz	89
		Garmin megosztás	90
		Adatok megosztása a Garmin Share	
		szolgáltatással	90
		Adatok fogadása a Garmin Share	
		segítségével	90
		Telefonos alkalmazások és	
		számítógépes alkalmazások	90
		Garmin Connect	91
		A Garmin Connect alkalmazás használata	91
		A szoftver frissítése a Garmin	
		Connect alkalmazás használatával	91
		Egyesített képzési státusz	92
		A Garmin Connect használata a	

számítógépen

.....  
92

A szoftver frissítése a Garmin  
Express használatával

.....  
92

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect szolgáltatással .....	92	Maps+ segítségével .....	103
Connect IQ funkciók.....	93	TopoActive térképek letöltése. 103	
Connect IQ funkciók letöltése ....	93	Térképek törlése .....	103
A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével .....	93		
Garmin Explore™ .....	93		
Garmin Messenger alkalmazás .....	94		
A Messenger funkció használata ....	94		
Garmin Golf alkalmazás.....	95		
<b>Fókuszálási módok.....</b>	<b>95</b>		
Az alvó fókusz mód testreszabása .....	95		
A Tevékenység fókusz mód testreszabása.....	95		
Hangjelzések lejátszása tevékenység közben .....	96		
<b>Egészségügyi és wellness beállítások .....</b>	<b>96</b>		
Csukló szívritmus.....	96		
Az óra viselése.....	97		
Tippek a szabálytalan pulzusszám- adatokhoz .....	97		
Csuklós pulzusmérő beállításai .....	97		
Szívritmus-adatok sugárzása .....	98		
Pulzoximéter .....	98		
A pulzoximéter leolvasásának megszerzése .....	99		
A pulzoximéter üzemmód beállítása ....	99		
Tippek a szabálytalan pulzoximéter- adatokhoz .....	99		
Automatikus cél .....	100		
A Move Alert használata .....	100		
Támogatás intenzitása Percek .....	100		
A kereseti intenzitás percek.....	100		
Alváskövetés .....	100		
Automatizált alváskövetés használata .....	100		
<b>Térkép.....</b>	<b>101</b>		
A térkép megtekintése.....	101		
A térképen lévő hely elmentése vagy navigálás egy helyre .....	101		
Térkép beállítások.....	102		
Térképek kezelése .....	102		
Térképek letöltése az Outdoor .....			



Térkép adatok megjelenítése és elrejtése .....	104
<b>Navigáció .....</b>	<b>104</b>
Navigálás a célállomás felé .....	104
Navigálás egy közeli érdekes ponthoz .....	1
05	
Tevékenység közbeni navigálás a kiindulási ponthoz .....	1
05	
Az ember a fedélzeten tartózkodási helyének kijelölése és a navigáció megkezdése .....	1
06	
Navigáció leállítása .....	106
Helyek mentése .....	106
A hely elmentése .....	106
Kettős rácshelyzet mentése .....	106
Helymegosztás a Garmin Connect alkalmazással a térképen .....	1
07	
GPS-tevékenység indítása megosztott helyről .....	1
07	
Megosztott helyre navigálás egy tevékenység során .....	1
07	
Tanfolyamok .....	107
Tanfolyam létrehozása és követése az eszközön .....	1
08	
Körutazás-pálya létrehozása .....	108
Navigálás a Sight 'N Go segítségével .....	109
Pálya létrehozása a Garmin Connecten .....	1
09	
Tanfolyam küldése az eszközre .....	1
09	
Útvonalpont kivetítése .....	110

<b>Biztonsági és nyomkövető funkciók .....</b>	<b>110</b>
Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása .....	110
Kapcsolattartók hozzáadása .....	111
Az eseményérzékelés be- és kikapcsolása .....	111
Segítségkérés .....	111
GroupTrack munkamenet indítása .....	112
Tippek a GroupTrack ülésekhez .....	112
<b>Zene .....</b>	<b>112</b>
Csatlakozás harmadik fél szolgáltatóhoz .....	113
Hangtartalom letöltése harmadik fél szolgáltatótól .....	113
Személyes audiotartalom letöltése .....	113
Zenehallgatás .....	114
Zene lejátszás vezérlők .....	114

Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása...	
114 Az audió üzemmód megváltoztatása	
.....	114

## **Felhasználói profil ..... 115**

Felhasználói profil beállítása.....	115
Nemi beállítások .....	115
Fitness korának megtekintése .....	115
A szívritmusról.....	115
Fitness célok.....	115
Szívritmusról beállítása .....	116
Hagyja, hogy az óra beállítsa a	
pulzusszám-zónákat .....	116
Szívritmus zóna számítások .....	117
A teljesítményzónák beállítása.....	117
Teljesítménymérések automatikus	
felismerése .....	117

## **Energiagazdálkodási beállítások .. 118**

Az akkumulátorkímélő funkció	
testreszabása .....	118
Tevékenység energiaellátási módjának	
testreszabása .....	118
Teljesítménymódok testreszabása ....	119

## **Rendszerbeállítások ..... 119**

A gombok gyorsbillentyűinek	
testreszabása .....	119
Iránytű.....	119
Az iránytű irányának beállítása .....	120
Iránytű beállítások.....	120
Az iránytű kézi kalibrálása .....	120
Az északi referencia beállítása .....	120
Magasságmérő és barométer .....	120
Magasságmérő és barométer beállítások.	
121 A barometrikus	
magasságmérő kalibrálása.....	121
Időbeállítások .....	121
Az idő szinkronizálása .....	121
Speciális rendszerbeállítások.....	122
A mértékegységek megváltoztatása ..	122
Az összes alapértelmezett beállítás	
visszaállítása .....	122
Eszközinformációk megtekintése .....	122
E-címke szabályozási és megfelelőségi	
információk megtekintése .....	123

## **Eszközinformációk ..... 123**

Az óra töltése .....	123	pontosnak .....	129
Műszaki adatok .....	124	Az órámmal és a Garmin Connect fiókomban lépésszámaim nem egyeznek meg.	129
Akkumulátor információ .....	124	A padlóra felmászott összeg nem tűnik pontosnak.....	129
Eszközépítés.....	124		
Az óra tisztítása .....	125		
A QuickFit® pántok cseréje.....	125		
<b>Hibaelhárítás .....</b>	<b>125</b>	<b>Függelék.....</b>	<b>130</b>
Termékfrissítések.....	125	Adatmezők.....	130
További információk beszerzése.....	126	Színes mérőműszerek és futásdinamikai adatok .....	144
A készülékem rossz nyelven van beállítva .....	126	Földi érintkezési időmérleg-adatok .....	144
Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához .....	126	Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok .....	145
Az óra újraindítása .....	126		
Kompatibilis a telefonom az órámmal? .....	1		
26			
A telefonom nem csatlakozik az órához .....	1		
27			
Használhatom a Bluetooth- érzékelőmet az órámmal? .....	1		
27			
A fejhallgatóm nem csatlakozik az órához .....	1		
27			
A zeném elhallgat, vagy a fejhallgatóm nem marad csatlakoztatva .....	1		
27			
Hogyan tudom visszacsínálni az öles gombnyomást? .....	128		
Műholdas jelek vétele .....	128		
A GPS műhold vételének javítása	128		
Az órámmal pulzusszáma nem pontos .....	1		
28			
Az aktivitási hőmérséklet leolvasása nem pontos .....	1		
28			
Demo módból való kilépés .....	128		
Tevékenység nyomon követése .....	128		
A lépésszámlálásom nem tűnik			

VO2 Max. Szabványos értékelések .....	145
FTP minősítések.....	146
Állóképességi pontszámok.....	147
Kerékméret és kerület.....	148

# Bevezetés


## FIGYELMEZTETÉS

A termék dobozában található *Fontos biztonsági és termékinformációk* című útmutatóban találja a termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat.

Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.

## A elindítása

Amikor először használja az órát, az alábbi feladatokat kell elvégeznie a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot az óra bekapcsolásához (*Gombfunkciók, 1. oldal*).
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítás befejezéséhez.  
A kezdeti beállítás során párosíthatja telefonját az órával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálhassa tevékenységeit és egyebeket (*Telefon párosítása, 87. oldal*). Ha egy kompatibilis óráról frissít, az új fénix óra és a telefon párosításakor átviheti az óra beállításait, az elmentett kurzusokat és egyebeket.
- 3 Töltse fel az órát (*Az óra töltése, 123. oldal*).
- 4 Indítson el egy tevékenységet (*Tevékenység indítása, 17. oldal*).

## Gomb Funkciók



<p>1</p>  <p>Bal felső gomb oldal).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg a képernyő megvilágításához.</li> <li>• Gyorsan nyomja meg kétszer a gombot a zseblámpa be- vagy kikapcsolásához (<i>A zseblámpa képernyő használata, 54. oldal</i>).</li> <li>• Tartsa lenyomva három másodpercig a készülék bekapcsolásához.</li> <li>- Tartsa lenyomva két másodpercig a vezérlés menü megjelenítéséhez (<i>Vezérlés, 51. oldal</i>).</li> <li>• Tartsa lenyomva öt másodpercig, hogy segítséget kérjen (<i>Segítségkérés, 111. oldal</i>).</li> </ul>
<p>2</p>  <p>Bal középső gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg az óralapon az értesítési központ megtekintéséhez (<i>Értesítések megtekintése, 88. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg a gombot a menük vagy adatképernyők közötti lapozáshoz.</li> <li>• Az óralapon tartsa lenyomva a főmenü eléréséhez.</li> <li>• Tartsa lenyomva a gombot a kontextuális menü eléréséhez, ha van ilyen a felhasználói felület adott részén.</li> </ul>
<p>3</p>  <p>Bal alsó gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az óralapon nyomja meg a gombot a pillantások listájának lapozásához (<i>A pillantások megtekintése, 57. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg a gombot a menük vagy adatképernyők közötti lapozáshoz.</li> <li>• Tartsa lenyomva a zenei vezérlők megjelenítéséhez (<i>Zenehallgatás, 114. oldal</i>).</li> </ul>
<p>4</p>  <p>Jobb felső gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg a gombot egy menüben egy lehetőség kiválasztásához.</li> <li>• Nyomja meg az óralapon az Alkalmazások és tevékenységek menü megnyitásához (<i>Alkalmazások és tevékenységek, 4. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg a gombot egy tevékenység indításához vagy leállításához (<i>Tevékenység indítása, 17. oldal</i>).</li> </ul>
<p>5</p>  <p>Jobb alsó gomb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg a gombot az előző képernyőre való visszatéréshez.</li> <li>• Egy tevékenység során nyomja meg a gombot egy kör rögzítéséhez, pihenéshez vagy a következő edzéstárhoz való továbblépéshez.</li> <li>• Tartsa lenyomva a legutóbb használt alkalmazások listájának megtekintéséhez.</li> </ul>

## Érintőképernyő funkciók








- Érintse meg a gombot egy menüben egy lehetőség kiválasztásához.
- Tartsa lenyomva a menü megjelenítéséhez.
- Tartsa lenyomva az óralap adatait a pillantás vagy funkció megnyitásához.  
**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden óralapon érhető el.
- Az óralapról húzza lefelé a lapot az értesítési központ megjelenítéséhez.
- Az óralapon a pillantások listájának lapozásához húzza felfelé a lapot.
- A menük közötti görgetéshez lapozz felfelé vagy lefelé.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra.
- Fedje le a képernyőt tenyerével, hogy visszatérjen az óra számlapjára, és csökkentse a képernyő fényerejét.

### A érintőképernyő engedélyezése és letiltása

- Tartsa a és a címet.
- Tartsa lenyomva a , és válassza a lehetőséget.
- Tartsa a címet. , válassza a **Watch Settings > Display & Brightness > Touch** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót.

## Az óra testreszabása Face

Testreszabhatja az óralap információit és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ óralapot (*Connect IQ funkciók, 93. oldal*).

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Watch Face-t**.
- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot az óralap beállításainak megtekintéséhez.
- 4 Egyedi digitális vagy analóg számlap létrehozásához válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Görgessen egy óralapra, nyomja meg a  gombot, és válassza a  lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:

**MEGJEGYZÉS:** Nem minden opció érhető el minden óralapon.

- Az óralap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
- Az óralap stílusának digitális vagy analóg stílusra történő módosításához válassza a **Stílusok** lehetőséget.
- Az óralapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
- Ha szeretne hozzáadni vagy megváltoztatni egy akcentusszín az óralaphoz, válassza az **Akcentusszín** lehetőséget.
- Az óralapon megjelenő adatok színének megváltoztatásához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
- Az óralap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Alkalmazások és Tevékenységek

Az órája számos előre betöltött alkalmazást és tevékenységet tartalmaz.

**Alkalmazások:** Az alkalmazások interaktív funkciókat biztosítanak az órájához, például az elmentett helyek megtekintését vagy az időjárás-előrejelzés ellenőrzését (*Alkalmazások, 5. oldal*).

**Tevékenységek:** Az órára előretöltve vannak beltéri és kültéri aktivitási alkalmazások, például futás, kerékpározás, erőnléti edzés, golfolás és egyéb (*Tevékenységek, 16. oldal*). Amikor elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelő adatait, amelyeket elmenthet és megoszthat a Garmin Connect™ közösséggel.

A tevékenységkövetéssel és a fitness mérőszámok pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

**Connect IQ alkalmazások:** A Connect IQ alkalmazásból származó alkalmazások telepítésével (*Connect IQ funkciók, 93. oldal*) funkciókat adhat az órájához.



# Érintőképernyő funkciók

---



## Alkal

Testreszabhatja óráját az alkalmazások menü segítségével, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és beállításaihoz. Néhány alkalmazáshoz Bluetooth-kapcsolat szükséges\* kompatibilis telefonnal. Számos alkalmazás a pillantások ([pillantások, 54. oldal](#)) vagy a vezérlők ([vezérlők, 51. oldal](#)) menüpontban is megtalálható.

Az óralapon nyomja meg a  és nyomja meg a  gombot az alkalmazások közötti görgetéshez.



Név	További információ
ABC	Válassza ki a kombinált magasságmérő, barométer és iránytű információk megtekintéséhez.
Anchor	Válassza ki a horgonyzóhely kijelölését ( <i>A horgonyzóhely kijelölése</i> , 15. oldal).
Szívritmus sugárzása	Válassza ki a pulzusszám adatok párosított eszközre történő továbbítását ( <i>Pulzusszám adatok továbbítása</i> , 98. oldal).
Naptár	Válassza ki a telefon naptárában lévő közelgő események megtekintéséhez.
Órák	Válassza ki az ébresztő, az időzítő, a stopper, a váltott időzóna vagy a visszaszámláló esemény beállítását ( <i>Órák</i> , 73. oldal).
Hal előrejelzés	Válassza ki a horgászat legjobb napjaira és időpontjaira vonatkozó előrejelzések megjelenítését az Ön tartózkodási helye, a Hold helyzete, valamint a Hold fel- és lenyugvási ideje alapján. Megtekintheti a napra vonatkozó minősítést, valamint a fő és mellék táplálkozási időket.
Garmin megosztás	Válassza ki, hogy adatokat küldjön vagy fogadjon más Garmin® készülékekkel ( <i>Garmin Share</i> , 90. oldal).
Egészségügyi pillanatkép™	Válassza ki, hogy rögzítsen számos kulcsfontosságú egészségügyi mérőszámot, például az átlagos pulzusszámot, a stressz-szintet és a légzésszámot, miközben két percig mozdulatlanul tartja magát. Ez bepillantást enged az általános szív- és érrendszeri állapotába.
Történelem	Válassza ki a rögzített tevékenység-előzmények, rekordok és összegek megtekintéséhez ( <i>Előzmények használata</i> , 78. oldal).
Térkép	Válassza ki a térkép megtekintéséhez ( <i>Térkép megtekintése</i> , 101. oldal).
Térkép menedzser	Válassza ki a letöltött térképek megtekintéséhez és kezeléséhez ( <i>Térképek kezelése</i> , 102. oldal).
Messenger	Válassza ki az üzenetek megtekintéséhez és elküldéséhez a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazásból ( <i>Garmin Messenger alkalmazás</i> , 94. oldal).
Holdfázis	Válassza ki a holdfelkelte és a holdnyugta időpontjának, valamint a holdfázisnak a megtekintését a GPS-pozíciója alapján.
Zene	Válassza ki, ha a hanglejátszást az órával szeretné vezérelni ( <i>Zenehallgatás</i> , 114. oldal).
Értesítések	Válassza ki a telefonos értesítések megtekintését ( <i>Értesítések megtekintése</i> , 88. oldal).
Projekt Wpt.	Válassza ki az új hely elmentését a jelenlegi helytől mért távolság és irány kivetítésével ( <i>Útvonalpont kivetítése</i> , 110. oldal).
Pulzus Ox	Válassza ki a pulzoximéter leolvasását ( <i>Pulzoximéter</i> , 98. oldal).
Megmentett	Válassza ki a mentett helyek, pályák és útvonalak megtekintéséhez ( <i>A mentett alkalmazás használata</i> , 12. oldal).
Beállítások	Válassza ki a beállítások menü megnyitásához.
Napfelkelte és naplemente	Válassza ki a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejének megtekintését.
Dagályok	Válassza ezt a lehetőséget a helyhez tartozó árapályinformációk megtekintéséhez ( <i>Dagályinformációk megtekintése</i> , 14. oldal).
Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához ( <i>Garmin Pay</i> , 12. oldal).
Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális időjárási feltételek megtekintéséhez.
Edzések	Válassza ki az elmentett edzések megtekintéséhez ( <i>Edzések</i> , 7. oldal).

## Edzések

Egyéni edzéseket hozhat létre, amelyek minden egyes edzéslépéshez, valamint különböző távolságokhoz, időkhöz és kalóriákhoz tartalmaznak célokat. A tevékenység során megtekintheti az edzésspecifikus adatképernyőket, amelyek az edzéslépés adatait tartalmazzák, például az edzéslépés távolságát vagy az aktuális tempót.

**A te órán:** Az edzések alkalmazást a tevékenységlistából nyithatja meg, hogy megjelenítse az órájára jelenleg betöltött összes edzést (*Alkalmazások és tevékenységek, 4. oldal*).

Az edzéstörténetét is megtekintheti.



**Az alkalmazáson:** A *Garmin Connect* alkalmazásban: További edzéseket hozhat létre és kereshet, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzéseket tartalmaz, és átviheti azokat az órájára (*Edzés követése a Garmin Connectből, 8. oldal*).

Be lehet ütemezni az edzéseket.

Frissítheti és szerkesztheti az aktuális edzéseit.

### A edzés megkezdése

A készülék több lépésen keresztül vezetheti Önt az edzés során.


- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Training (Edzés)** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Intervallumos edzés vagy edzési céllal végzett edzés indításához válassza a **Gyors edzés** lehetőséget (*Intervallumos edzés indítása, 9. oldal, Edzési cél beállítása, 11. oldal*).
  - Előre betöltött vagy elmentett edzés indításához válassza az **Edzésekönyvtár** lehetőséget (*Edzés követése a Garmin Connectről, 8. oldal*).
  - Ha a Garmin Connect edzésnaplójából szeretne elindítani egy tervezett edzést, válassza az **Edzésnaplár** menüpontot. (*A képzési naptárról, 11. oldal*).

**MEGJEGYZÉS:** Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében.

- 5 Válasszon ki egy edzést.

**MEGJEGYZÉS:** Csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg a listában.

- 6 Ha szükséges, válassza az **Edzés elvégzése** lehetőséget.

- 7 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Az edzés megkezdése után a készülék megjeleníti az edzés minden egyes lépését, a lépésgyozeteket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat. Erő-, jóga-, kardió- vagy pilates-gyakorlatok esetén megjelenik egy oktató animáció.


### Edzés Végrehajtási pontszám

Az edzés befejezése után az óra megjeleníti az edzés végrehajtásának pontszámát annak alapján, hogy milyen pontosan végezte el az edzést. Például, ha a 60 perces edzésednek van egy céltempó tartománya, és 50 percig ebben a tartományban maradsz, akkor az edzés végrehajtási pontszámod 83%.

	Jó, 67-100%
	Átlagosan 34-66%
	Alacsony, 0-33%




## Edzés követése a Garmin Connectről

Ahhoz, hogy edzést tölthessen le a Garmin Connectről, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 91. oldal).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, és válassza a **•••** lehetőséget.
  - Menjen a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) oldalra.
- 2 Válassza az **Edzés és tervezés > Edzések** menüpontot.
- 3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentse el egy új edzést.
- 4 Válassza a  vagy a **Send to Device (Küldés az eszközre)** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## A napi javasolt edzés követése









Ahhoz, hogy az óra napi futást vagy kerékpáros edzést javasolhasson, rendelkeznie kell az adott tevékenységre vonatkozó VO2 max. becsléssel (*A VO2 max. becslésről*, 60. oldal).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 **Tevékenységek** kiválasztása.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Futás** lehetőséget, és válasszon ki egy tevékenységet.
  - Válassza a **Kerékpározás** lehetőséget, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Nyomja meg a  gombot, és válassza ki a napi javasolt edzést.
- 5 Nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az edzés elvégzéséhez válassza az **Edzés elvégzése** lehetőséget.
  - Az edzés elvetéséhez válassza az **Elutasítás** lehetőséget.
  - Az edzés lépéseinek előnézetéhez válassza a **Lépések** lehetőséget.
  - A következő hétre vonatkozó edzésjavaslatok megtekintéséhez válassza a **További javaslatok** lehetőséget.
  - Az edzésbeállítások, például a **Cél típusa** megtekintéséhez válassza a **Beállítások** lehetőséget.





A javasolt edzés automatikusan frissül az edzési szokások, a regenerálódási idő és a VO2 max változásainak megfelelően.

## Intervallumos edzés

### megkezdése






- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
  - 3 Sajtó  .
  - 4 Válassza az **Edzés > Gyors edzés > Intervallumok** menüpontot.
  - 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
    - Válassza a **Nyitott ismétlések** lehetőséget, hogy az intervallumokat és a pihenőidőket manuálisan jelölje meg a  gomb megnyomásával.
    - Válassza a **Strukturált ismétlések** lehetőséget, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Do Workout (Edzés végrehajtása)** lehetőséget, ha távolságon vagy időn alapuló intervallumos edzést szeretne használni.
  - 6 Ha szükséges, válassza ki a  címet, hogy az edzés előtt bemelegítésre is sor kerüljön.
  - 7 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
  - 8 Ha az intervallumos edzés bemelegítéssel rendelkezik, nyomja meg a  gombot az első intervallum megkezdéséhez.
  - 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - 10 Bármikor nyomja meg a  gombot az aktuális intervallum vagy pihenőidő leállításához és a következő intervallumra vagy pihenőidőre való áttéréshez (opcionális).
- Miután az összes intervallumot elvégezte, megjelenik egy üzenet.

### Intervallumos edzés testreszabása

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
  - 3 Sajtó  .
  - 4 Válassza az **Edzés > Gyors edzés > Intervallumok > Strukturált ismétlések** menüpontot.
  - 5 Nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés szerkesztése** lehetőséget.
  - 6 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
    - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Intervallum** lehetőséget.
    - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
    - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
    - Ha nyílt végű bemelegítést szeretne hozzáadni az edzéshez, válassza a **Bemelegítés > Be** lehetőséget.
  - 7 Sajtó  .
- Az óra elmenti az egyéni intervallumos edzést, amíg újra meg nem szerkeszti az edzést.

## Kritikus úszási sebességteszt







A kritikus úszási sebesség (CSS) értéke egy időmérésen alapuló teszt eredménye, amelyet 100 méteres tempóban fejezünk ki. A CSS-érték az az elméleti sebesség, amelyet folyamatosan, kimerülés nélkül képes fenntartani. A CSS értékét használhatod az edzéstempód irányítására és a fejlődésed nyomon követésére.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Úszás > Medenceúszás** menüpontot.
- 3 Sajtó .
- 4 Válassza az **Edzés > Edzésekönyvtár > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség teszt elvégzése** lehetőséget.
- 5 Nyomja meg a  gombot az edzéstempók előnézetéhez (opcionális).
- 6 Sajtó .
- 7 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 8 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Virtuális partner használata

A Virtuális partner funkció egy olyan képzési eszköz, amely céljai eléréséhez nyújt segítséget. A Virtuális partner funkcióval beállíthat egy tempót, és versenyezhet ellene.





**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Sajtó .
- 4 Válassza a **Tevékenységi beállítások > Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtuális partner**.
- 5 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 6 Nyomja meg a  vagy a  gombot a Virtuális partner képernyő helyének megváltoztatásához (opcionális).
- 7 Indítsa el a tevékenységet (*Tevékenység indítása, 17. oldal*).
- 8 Sajtó  vagy  a Virtuális partner képernyőre lapozáshoz és annak megtekintéséhez, hogy ki a vezető.



## Képzési cél





Az edzés célja a virtuális partner funkcióval működik, így egy meghatározott távra, távra és időre, távra és tempóra vagy távra és sebességre edzhet. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy milyen közel vagy az edzési cél eléréséhez.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Training (Edzés)** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Cél beállítása** lehetőséget.
  - Válassza a **Gyors edzés** lehetőséget.**MEGJEGYZÉS:** Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Csak távolság** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
  - Válassza a **Távolság és idő** lehetőséget a távolság és az időcél kiválasztásához.
  - Válassza a **Távolság és tempó** vagy a **Távolság és sebesség** lehetőséget a távolság és a tempó vagy a sebességcél kiválasztásához. Megjelenik az edzési cél képernyő, és megjeleníti a becsült célba érési időt.
- 6 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.  
**TIPP:** A képzési célpont törléséhez tartsa lenyomva a  címet, és válassza a **Cancel Target (Célpont törlése)** lehetőséget.

## Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Versenyezhet egy korábban rögzített vagy letöltött tevékenységgel. Ez a funkció a Virtuális partner funkcióval működik, így láthatja, hogy a tevékenység során mennyivel van előttünk vagy mögöttünk.

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Sajtó .
- 4 Válassza az **Edzés > Versenyezz magaddal** menüpontot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, ha egy korábban rögzített tevékenységet szeretne kiválasztani a készülékről.
  - Válassza a **Letöltve** lehetőséget a Garmin Connect fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.  
Megjelenik a Virtuális partner képernyő, amelyen a becsült célba érési idő látható.
- 7 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 8 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## A képzésről Naptár

Az órán található edzésnaplót a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnaplót vagy ütemterv kiterjesztése. Miután felvett néhány edzést a Garmin Connect naptárba, elküldheti azokat a készülékére. A készülékre küldött összes tervezett edzés megjelenik a naptárban a naptár pillantásában. Ha kiválaszt egy napot a naptárban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. Az ütemezett edzés az óráján marad, függetlenül attól, hogy befejezed vagy kihagyod. Amikor a Garmin Connectből ütemezett edzéseket küld, azok felülírják a meglévő edzésnaplót.

## A Garmin Connect edzéstervek

Az edzésterv letöltése és használata előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 91. oldal](#)), és a fénix órát kompatibilis telefontal kell párosítania.


- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **a•••** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Képzési tervek** menüpontot.
- 3 Válassza ki és ütemezze az edzéstervet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse át az edzéstervet a naptárában.

### Adaptív képzési tervek

A Garmin Connect-fiókja az Ön edzési céljaihoz igazodó adaptív edzéstervvel és Garmin edzővel rendelkezik. Például válaszolhatsz néhány kérdésre, és találsz egy tervet, amely segít egy 5 km-es verseny teljesítésében. A terv alkalmazkodik az aktuális edzettségi szintedhez, az edzői és időbeosztási preferenciáidhoz, valamint a verseny dátumához. Amikor elindít egy tervet, a Garmin coach pillantás hozzáadódik a fénix órájának pillantások listájához.

## A Mentett alkalmazás használata

A mentett alkalmazással megtekintheti a mentett helyeket és kurzusokat.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Mentve**.
- 3 Válasszon ki egy mentett elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A helyszínre navigáláshoz válassza a **Menjünk oda** lehetőséget.
  - A tanfolyamon való navigáláshoz válassza a **Tanfolyam elvégzése** lehetőséget.
  - Ha visszafelé szeretne navigálni a pályán, válassza a **Bővebben > Visszamenőleges pálya**.
  - A helyszín részleteinek megtekintéséhez válassza a **További > Részletek** lehetőséget.
  - A helyszín vagy a tanfolyam adatainak szerkesztéséhez válassza a **Bővebben > Szerkesztés** lehetőséget.
  - A pálya emelkedőinek listájának megtekintéséhez válassza a **Bővebben > Megmászások megtekintése** lehetőséget.
  - Ha a pályát akkor is meg szeretné jeleníteni a térképen, amikor éppen nem navigál, válassza a **Több > Térképen megjelenítés** lehetőséget.
  - A hely vagy a pálya megosztásához a **Garmin Megosztás** funkcióval válassza a **További > Megosztás** ([Garmin Megosztás, 90. oldal](#)) lehetőséget.
  - A hely vagy kurzus törléséhez válassza a **Több > Törlés** lehetőséget.

## Garmin Pay

A Garmin Pay funkció lehetővé teszi, hogy órájával a részt vevő helyeken a vásárlásokért a részt vevő pénzügyesek hitel- vagy bankkártyáival fizessen.

### A Garmin Pay pénztárca beállítása




Egy vagy több részt vevő hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá a Garmin Pay pénztárcájához. Menjen a [garmin.com](#) oldalra

[/garminpay/banks](#) a résztvevő pénzügyesek megtalálásához.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **a•••** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Garmin Pay > Kezdje el**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Vásárlás kifizetése az órájával



Mielőtt az órát vásárláskor fizetésre használhatná, legalább egy fizetési kártyát be kell állítania. Az óráját a vásárlás kifizetésére használhatja a részt vevő helyeken.

- 1 Tartsa  címet.
- 2 Válassza  a címet.
- 3 Adja meg a négyjegyű jelszót.  
**MEGJEGYZÉS:** Ha háromszor rosszul adja meg a jelszót, a pénztárca lezárul, és a Garmin Connect alkalmazásban vissza kell állítania a jelszót.  
Megjelenik a legutóbb használt fizetési kártya.
- 4 Ha több kártyát is hozzáadott a Garmin Pay pénztárcájához, húzza le a kártyát, hogy másik kártyára váltson (opcionális).
- 5 Ha több kártyát is hozzáadott a Garmin Pay pénztárcájához, válassza a  lehetőséget, hogy másik kártyára váltson (opcionális).
- 6 60 másodpercen belül tartsa az óráját a fizetési leolvasó közelébe, az órát az olvasó felé fordítva. Az óra rezeg, és egy pipa jelet jelenít meg, amikor befejezte a kommunikációt az olvasóval.
- 7 Ha szükséges, kövesse a kártyaolvasó utasításait a tranzakció befejezéséhez.

**TIPP:** Miután sikeresen megadta a jelszót, 24 órán keresztül jelszó nélkül is fizethet, amíg az óráját viseli. Ha leveszi az órát a csuklójáról, vagy kikapcsolja a pulzusmérést, a fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszót.

## Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

A Garmin Pay pénztárcához legfeljebb 10 hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá.



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

A kártya hozzáadása után fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

## A Garmin Pay kártyák kezelése


A kártyát ideiglenesen felfüggesztheti vagy törölheti.

**MEGJEGYZÉS:** Egyes országokban a részt vevő pénzügyi intézetek korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Garmin Pay** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy felfüggesztésének megszüntetéséhez válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget. A kártyának aktívnak kell lennie ahhoz, hogy a fénix órával vásárolhasson.
  - A kártya törléséhez válassza a  lehetőséget.

## A Garmin Pay jelszó módosítása

A módosításhoz ismernie kell az aktuális jelszót. Ha elfelejti a jelszavát, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót a fénix óráján, új jelszót kell létrehoznia, és újra be kell adnia a kártyaadatait.


- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  lehetőséget.
  - 2 Válassza a **Garmin Pay** **Jelszó módosítása** lehetőséget.
  - 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A következő alkalommal, amikor a fénix órával fizet, meg kell adnia az új jelszót.

## Dagály információk

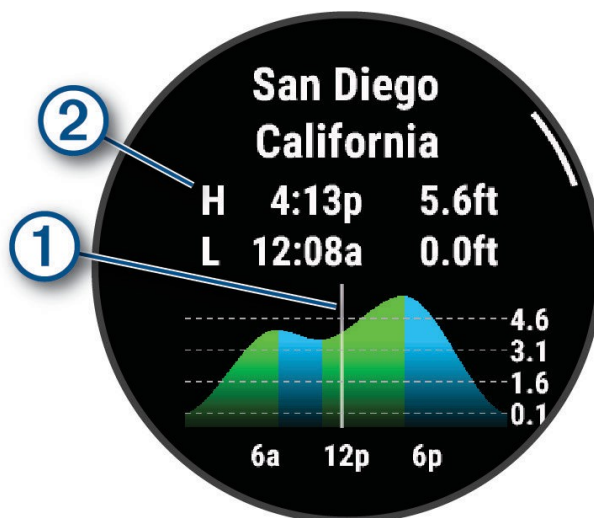
### FIGYELMEZTETÉS



Az árapályinformációk csak tájékoztató jellegűek. Az Ön felelőssége, hogy a vízzel kapcsolatos minden kihelyezett útmutatást figyelembe vegyen, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy mindig biztonságos ítélőképességgel járjon el a vízben, a vízen és a víz körül. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

Megnézheti az árapályállomásra vonatkozó információkat, beleértve az árapály magasságát és a következő dagály és apály időpontját. Legfeljebb tíz árapályállomást menthet el.


- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Tides**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha az aktuális helyét szeretné használni, amikor egy árapály-állomás közelében tartózkodik, válassza a **Hozzáadás > Aktuális hely** lehetőséget.
  - Ha ki szeretne választani egy helyet a térképen, válassza a **Hozzáadás > Térkép használata** lehetőséget.
  - Egy város nevének megadásához válassza a **Hozzáadás > Városkeresés** lehetőséget.
  - Mentett hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Mentett helyek** lehetőséget.
  - Egy hely koordinátáinak megadásához válassza a **Hozzáadás > Koordináták** lehetőséget.

Az aktuális napra vonatkozóan megjelenik egy 24 órás árapály-térkép az aktuális dagálymagassággal <sup>①</sup> és a következő dagályra és apályra vonatkozó információkkal <sup>②</sup>.



- 4 Nyomja meg a  gombot a következő napok árapály-információinak megtekintéséhez.
- 5 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Set as Favorite (Kedvenc)** lehetőséget, hogy ezt a helyet kedvenc dagályállomásaként állítsa be. A kedvenc árapályállomás az alkalmazásban és a rálátásban a lista tetején jelenik meg.



### Tide riasztás beállítása

- 1 A **Tides** alkalmazásban válasszon ki egy elmentett árapályállomást.
- 2 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Riasztások beállítása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha riasztást szeretne beállítani a dagály csúcspontja előtt, válassza a **Til High Tide (Dagályig)** lehetőséget.
  - Az apály előtt megszólaló riasztás beállításához válassza a **Til Low Tide (Alacsony dagályig)** lehetőséget.

## A horgonyzóhely megjelölése

### FIGYELMEZTETÉS

A horgonyzási funkció csak a helyzetfelismerés eszköze, és nem minden körülmények között akadályozza meg a földet érést vagy az ütközést. Ön felelős hajója biztonságos és körültekintő üzemeltetéséért, azért, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy a vízen mindig biztonságos ítélőképességgel közlekedjen. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni károkat, súlyos személyi sérüléseket vagy halált okozhat.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **horgonyt**.
- 3 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Horgony levetítése** lehetőséget.

#### Anchor beállítások

Az óralapon nyomja meg a  gombot, válassza ki a **Horgonyzást**, tartsa lenyomva a  gombot, és válassza ki az alkalmazás beállításait.

**Sodrési sugár:** Beállítja a megengedett sodródási távolságot lehorgonyzás közben.

**Frissítési időköz:** Beállítja a horgonyadatok frissítésének időintervallumát.








**Horgonyriasztó:** Bekapcsolja a riasztást, ha a hajó a sodrési sugaron túlra kerül.

**Horgonyriasztás időtartama:** Beállítja a horgonyriasztás időtartamát. Ha a horgonyriasztás engedélyezve van, minden alkalommal, amikor a hajó a megadott riasztási időtartam alatt a sodródási sugaron túlra mozog, riasztás jelenik meg.



#### Trolling motor Távírányító

##### Az óra és a pergetőmotor párosítása Motor

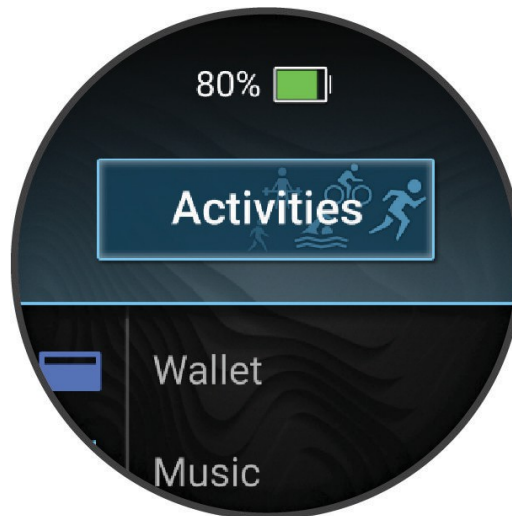
Az órát párosíthatja a Garmin pergetőmotorral, és távirányítóként használhatja. A távvezérlő használatáról további információkat a pergetőmotor használati útmutatójában talál.

- 1 Kapcsolja be a pergetőmotort.
- 2 Vigye az órát 1 m (3 láb) közelébe a pergetőmotor kijelzőpaneléhez.
- 3 Nyomja meg az órán a  gombot, és válassza ki a **Trollingmotor** lehetőséget.  
**TIPP:** Ha szükséges, az órát párosíthatja egy másik pergetőmotorral (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal*).
- 4 A pergetőmotor kijelzőpanelén nyomja meg háromszor a  gombot a párosítási üzemmódba való belépéshez.  
 a pergetőmotor kijelzőpanelén kék színnel világít, miközben kapcsolatot keres.
- 5 Nyomja meg az órán a  gombot a párosítási módba való belépéshez.
- 6 Ellenőrizze, hogy a pergetőmotor távirányítóján feltüntetett jelkulcs megegyezik-e az órájával.
- 7 Nyomja meg az órán a  gombot a jelszó megerősítéséhez.
- 8 A pergetőmotor távirányítóján nyomja meg a  gombot a jelszó megerősítéséhez.  
 a pergetőmotor kijelzőpanelén zöld színnel világít, ha a kapcsolat az órával sikeres.

## Tevékenységek

Az óralapon nyomja meg a  gombot, válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, majd nyomja meg a  gombot a tevékenységek közötti görgetéshez. A kedvenc tevékenységek listája a lista tetején jelenik meg ([A kedvenc tevékenységek listájának testreszabása](#), 43. oldal).



**MEGJEGYZÉS:** Egyes tevékenységek több kategóriában is megjelennek.









Kategória	Tevékenységek
Kültéri	Íjászat, Bouldering, Disc Golf, Expedíció, Horgászat, Golf, Túrázás, Lovaglás, Vadászat, Inline korcsolyázás, Hegymászás, Gyaloglás, Séta, Gyalogtúra
Futás	Indoor Track, Futás, Futás, Pályafutás, Trail Run, Futópad, Akadályfutás, Ultrafutás, Virtuális futás, Virtuális futás
Kerékpározás	BMX, eMTB, eBike, eMTB, Kerékpár, Beltéri kerékpár, Beltéri kerékpár, Kerékpártúra, Kerékpár, Cyclocross, MTB, Országúti kerékpár, Kerékpár, Kerékpár, Ingázás
Úszás	Nyílt víz, Medencés úszás, Swimrun, Triatlon, Triatlon
Edzőterem	Boxing, Kardió, Beltéri mászás, Elliptikus tréner, Padlómászás, HIIT, Ugrókötel, Pilates, Vegyes harcművészetek, Beltéri evezés, Lépcsőzés, Erősség, Beltéri séta, Jóga, Beltéri séta, Beltéri evezés, Kardió
Téli sportok	Backcountry Ski, Backcountry Snowboard, Korcsolyázás, Sí, Snowboard, Hószán, Hócipő, Hócipő, XC Classic Ski, XC Skate Ski
Vízi sportok	Csónak, Kajak, Kiteboard, Evezés, Vitorlázás, SUP, Szörf, Tube, Wakeboard, Wakesurf, Wakesurf, Vízisí, Fehérvíz, Szörf, Windsurf
Csapatsportok	Amerikai futball, baseball, kosárlabda, kosárlabda, krikett, jégkorong, jégkorong, rögbi, labdarúgás, futball, softball, röplabda, röplabda, rögbi, Ultimate Disc
Racket sportok	Tollaslabda, Padel, Pickleball, Platform tenisz, Racquetball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz, Tollaslabda, Tenisz
Motorsport	ATV, Motocross, Motorkerékpár, Overland, Terepjáró
Egyéb	Légzés, Tempó tréning, Pillanatkép, Légzőkészülék, Pillanatkép

## Tevékenység

**Indítás** Indít egy tevékenységet, a GPS automatikusan bekapcsol (ha szükséges).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 **Tevékenységek** kiválasztása.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon ki egy tevékenységet a kedvencei közül.
  - Lapozzon a **További** tevékenységek listához, válasszon ki egy tevékenységkategoriót, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Ha a tevékenységhez GPS-jelek szükségesek, menjen ki egy olyan helyre, ahonnan tiszta kilátás nyílik az égre, és várjon, amíg a GPS állapotsor megtelik.  
Az óra készen áll, miután megállapította a pulzusszámot, GPS-jeleket vesz fel (ha szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges).
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.  
Az óra csak akkor rögzíti az aktivitási adatokat, amikor az aktivitási időzítő fut.

### Tipppek a tevékenységek rögzítéséhez


- Töltse fel az órát a tevékenység megkezdése előtt (*Az óra töltése, 123. oldal*).
- Nyomja meg a  gombot a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz megkezdéséhez, vagy a következő edzéslépéshez.  
Bizonyos tevékenységeknél a  lehetőséget választhatja a kör elvetésére (*Hogyan vonhatom vissza a körgomb megnyomását?, 128. oldal*).
- Nyomja meg a  vagy a  gombot a további adatképernyők megtekintéséhez.
- A további adatképernyők megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé.  
**TIPP:** Az érintőképernyő feloldásához tevékenység közben a képernyő tetejéről lefelé húzással feloldhatja az érintőképernyőt.
- Lapozz jobbra vagy balra a zenevezérlők vagy a tevékenységbeállítások megtekintéséhez.
- Egy tevékenység közben tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Sportág váltása** lehetőséget, ha másik tevékenységtípusra szeretne váltani. Ha a tevékenység két vagy több sportágot tartalmaz, akkor az több sportágot tartalmazó tevékenységként kerül rögzítésre.
- Tartsa lenyomva a  címet, és válassza a **Tevékenységi beállítások > Energiagazdálkodási mód** lehetőséget az akkumulátor élettartamát meghosszabbító energiagazdálkodási mód használatához (*Energiagazdálkodási módok testreszabása, 119. oldal*).

## A tevékenység leállítása

1 Sajtó .


Válasszon ki egy lehetőséget:

2 • A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.

- A tevékenység mentéséhez és a részletek megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** A tevékenység mentése után önértékelési adatokat adhat meg (*Tevékenység értékelése*, 18. oldal).

- A tevékenység felfüggesztéséhez és egy későbbi időpontban történő folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
- Egy kör megjelöléséhez válassza a **Lap** lehetőséget.

Bizonyos tevékenységeknél a  lehetőséget választhatja a kör elvetésére (*Hogyan vonhatom vissza a körgomb megnyomását?*, 128. oldal).

- Ha a bejárt útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Vissza a kiindulóponthoz >**

### TracBack.

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

- Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Vissza a kiindulóponthoz > Útvonal** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.
- A tevékenység végén mért pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Recovery Heart Rate (Helyreállítási pulzusszám)** lehetőséget, és várjon, amíg az időzítő visszaszámol (*Recovery Heart Rate (Helyreállítási pulzusszám)*, 69. oldal).
- A tevékenység elvetéséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** A tevékenység leállítása után az óra 30 perc elteltével automatikusan elmenti azt.

## A tevékenység értékelése

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

Az önértékelési beállításokat testre szabhatja bizonyos tevékenységek esetében (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal).

1 Miután befejezte a tevékenységet, válassza a **Mentés** lehetőséget (*Tevékenység leállítása*, 18. oldal).

2 Válasszon ki egy számot, amely megfelel az Ön által érzékelt erőfeszítésnek.

**MEGJEGYZÉS:** Az önértékelés kihagyásához választhatja a  lehetőséget.

3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.



Az értékeléseket a Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.



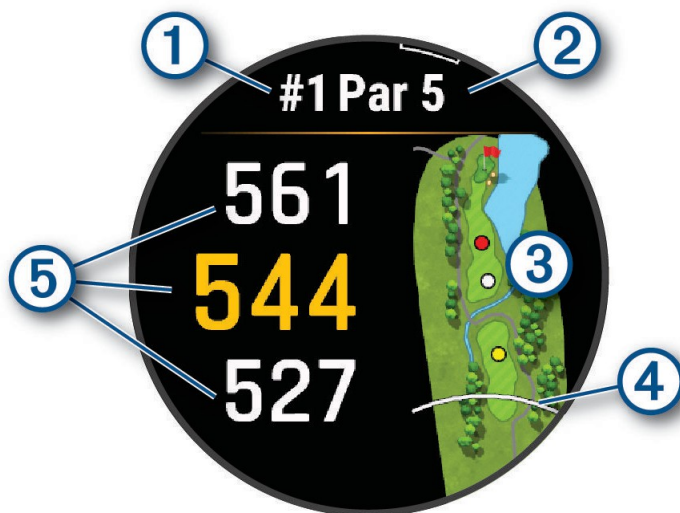
## Szabadtéri tevékenységek

### Golfozás

Mielőtt golfozna, töltsse fel az órát ([Az óra töltése](#), 123. oldal).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szabadtéri > Golf**.  
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja az Ön helyzetét, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a kurzuslista, válasszon ki egy kurzust a listából.
- 4 Ha szükséges, állítsa be a vezető távolságát.
- 5 Válassza ki a  címet a pontszámok vezetéséhez.

- 6 Válasszon egy tee boxot.  
Megjelenik a lyukinformációs képernyő.



①	Jelenlegi lyukszám
②	Par a lyukhoz
③	A lyuk térképe
④	Vezetői távolság a tee box-tól
⑤	Távolságok a green elejétől, közepétől és hátuljától

**MEGJEGYZÉS:** Mivel a csapok helye változik, az óra a zöld elülső, középső és hátsó részének távolságát számítja ki, de a csapok tényleges helyét nem.


Válasszon ki egy lehetőséget:

- 7
- Érintse meg az első, a középső vagy a hátsó távolságot a zöldhöz a PlaysLike távolság megtekintéséhez (*PlaysLike Distance Ikonok, 23. oldal*).
  - Nyomja meg a vagy a gombot további adatok megtekintéséhez, beleértve a hendikep-értékelését és a PlaysLike-tényezőket.
  - Érintse meg a térképet a további részletek megtekintéséhez vagy a távolság méréséhez érintéses célzással (*Távolság mérése érintéses célzással, 23. oldal*).
  - Érintse meg a térképet, és nyomja meg a vagy a gombot, hogy megnézze a helyét és a távolságot egy ütközőhelytől vagy egy veszélyhelyzet elejétől és hátuljától.
  - Nyomja meg a gombot a golf menü megnyitásához (*Golf menü, 21. oldal*).

Amikor a következő lyukra lép, az óra automatikusan átvált az új lyuk információinak megjelenítésére.

Golf

menü

Egy kör alatt a  gomb megnyomásával további funkciókat érhet el a golf menüben.

**Zöld nézet:** Lehetővé teszi a tű helyének elmozdítását a pontosabb távolságmérés érdekében (*A zászló mozgatása, 22. oldal*).

**Virtuális Caddie:** Klubajánlást kér a virtuális caddie-től (*Virtuális caddie, 22. oldal*).

**Furat módosítása:** Lehetővé teszi a furat manuális módosítását.

**Zöldet váltani:** Lehetővé teszi a zöld megváltoztatását, ha egy lyukhoz egynél több zöld áll rendelkezésre.

**Pontszámítás:** Megnyitja a forduló pontozólapját (*Pontozás, 24. oldal*).

**PinPointer:** A PinPointer funkció egy iránytű, amely megmutatja a kitűző helyét, ha nem látja a zöldet. Ez a funkció segíthet az ütés beállításában akkor is, ha az erdőben vagy egy mély homokcsapdában van.

**MEGJEGYZÉS:** Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiban. A golfkocsiból származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

**Szél:** Megnyit egy mutatót, amely a szél irányát és sebességét mutatja a tűhöz képest (*A szélesebbég és -irány megtekintése, 25. oldal*).

**Kerek információ:** Megjeleníti a rögzített időt, távolságot és megtett lépéseket. Ez automatikusan elindul és leáll, amikor elkezd vagy befejez egy kört.


**Measure Shot:** Megjeleníti a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző lövés távolságát (*Mért lövések megtekintése, 23. oldal*). Manuálisan is rögzíthet egy lövést (*Lövés manuális mérése, 24. oldal*).

**Egyedi célpontok:** Lehetővé teszi egy hely, például egy objektum vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz (*Egyéni célok mentése, 25. oldal*).

**Klubstatisztikák:** Megjeleníti az egyes golfklubokkal kapcsolatos statisztikákat, például a távolságra és a pontosságra vonatkozó információkat. Megjelenik, ha kompatibilis Approach® klubkövető érzékelőket párosít, vagy engedélyezi a Club Prompt beállítást.

**Napfelkelte és napnyugta:** Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejét az aktuális napon. **Beállítások:** Lehetővé teszi a golftevékenység beállításainak testreszabását (*Golfbeállítások, 21. oldal*). **Kör befejezése:** Befejezi az aktuális kört.

## Golf beállítások

Egy kör alatt megnyomhatja a  gombot, és a **Beállítások** menüpontot választva testre szabhatja a golfbeállításokat.

**Pontozás:** Lehetővé teszi a pontozási beállítások beállítását (*Pontozási beállítások, 24. oldal*).

**Vezetői távolság:** Beállítja az átlagos távolságot, amelyet a labda a tee boxból a meghajtás során megtesz. Az ütőtávolság ívként jelenik meg a térképen.

**PlaysLike:** A "plays like" távolság funkció beállításait állítja be, amely golfozás közben mutatja a zöldhöz viszonyított távolságokat (*PlaysLike távolság ikonok, 23. oldal*).

**Virtuális Caddie:** Lehetővé teszi az automatikus vagy manuális virtuális caddie klubajánlások kiválasztását. Megjelenik, miután öt golfkört játszott, nyomon követi az ütőit, és feltölti a pontozólapokat a Garmin Golf™ alkalmazásba.

**Nagy számok:** Megváltoztatja a számok méretét a lyuknézeti képernyőn.

**Verseny mód:** Kikapcsolja a PinPointer és a PlaysLike távolság funkciókat. Ezek a funkciók nem engedélyezettek a szentesített versenyek vagy hendikepszámítási fordulók során.

**Golf távolság:** A távolság mértékegységének beállítása golfozás közben.

**Golf szélesebbég:** A szélesebbég mértékegységének beállítása golfozás közben.

**Club Prompt:** Arra kéri, hogy minden egyes észlelt ütés után adja meg, hogy melyik ütőt használta az ütőstatisztikák rögzítéséhez (*Statisztikák rögzítése, 24. oldal*).

**Műholdak:** Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszer




(*Műholdbeállítások, 49. oldal*). **Klubérzékelők:** Lehetővé teszi a kompatibilis Approach

klubkövető érzékelők beállítását. **Páros távolságmérő:** Lehetővé teszi az óra

párosítását a kompatibilis távolságmérővel.

## A zászló áthelyezése

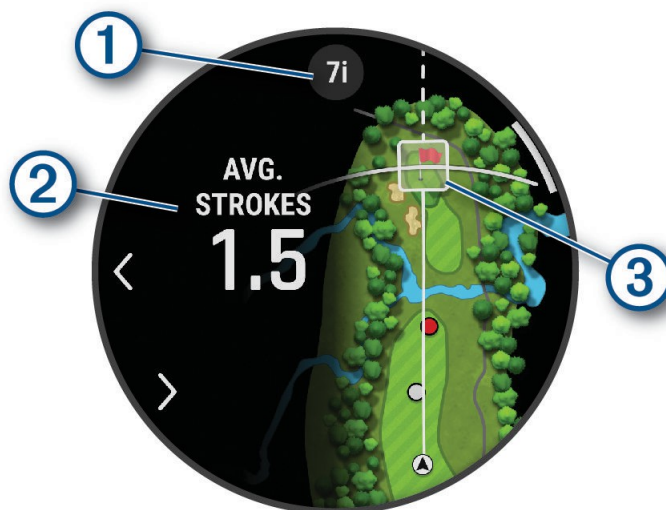
Közelebbről megnézheti a zöldet, és áthelyezheti a csap helyét.



- 1 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.
- 3 Szükség esetén a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.
- 4 A tű helyének áthelyezéséhez koppintson vagy húzza a .
- 5 Sajtó .

A lyukinformációs képernyőn a távolságok frissülnek az új csap helyének feltüntetésével. A csap helyét csak az aktuális körre vonatkozóan tárolja el a rendszer.

## Virtuális Caddie

Mielőtt használhatná a virtuális caddie-t, öt kört kell játszania az Approach club tracking érzékelővel, vagy engedélyeznie kell a Club Prompt beállítást (*Tevékenység beállítások, 45. oldal*), és fel kell töltenie az eredménykártyáit. Minden egyes fordulóhoz csatlakoznia kell egy párosított telefonhoz a Garmin Golf alkalmazással. A virtuális caddie ajánlásokat ad a lyuk, a széladatok és az egyes ütőkkel elért korábbi teljesítménye alapján.




① Megjeleníti a lyukhoz ajánlott ütőt vagy ütőkombinációt. Kiválaszthatja a  vagy az  más ütőopciókat.

② Megjeleníti az ütőajánlással várható ütések átlagos számát.

Megjeleníti az ütővel végzett ütések előzményei alapján a következő ütéshez szükséges ütészórási területet az ütő ajánlásával.

③ **MEGJEGYZÉS:** Ha az ütészórási terület átfedi a zöldet, akkor az ütés esélye, hogy elérje a zöldet, százalékos formában jelenik meg.

## PlaysLike Távolság

A PlaysLike távolság funkció figyelembe veszi a pálya magassági változásait, a szélességet, a szélirányt és a levegő sűrűségét, és megmutatja a zöldtől mért távolságot. A kör során a zöldtől mért távolságot megérintve megtekintheti a PlaysLike távolságot. Felfelé húzva vagy a  gombot megnyomva láthatja, hogy a távolság mennyit változott az alábbiak miatt.  
minden egyes tényezőt.

**TIPP:** A tevékenységbeállításokban (*PlaysLike-beállítások*, 23. oldal) beállíthatja, hogy milyen adatok kerüljenek figyelembe vételre a PlaysLike-beállításoknál.

▲: A távolság hosszabb a vártnál.

■: A távolság a várakozásoknak megfelelően játszik.


▼: A távolság rövidebb a vártnál.

↗: A magassági változásokból adódó távolságkülönbség.

↖: A szél sebességéből és irányából adódó távolságkülönbség.

☁: A levegő sűrűségéből adódó távolságkülönbség.

## PlaysLike beállítások

Egy kör alatt nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > PlaysLike** lehetőséget.

**Szél:** Lehetővé teszi a szélesség és a szélirány figyelembevételét a PlaysLike távolságbeállításoknál.

**Időjárás:** Lehetővé teszi a légsűrűség figyelembevételét a PlaysLike távolságbeállításoknál.

**Otthoni feltételek:** Lehetővé teszi a légsűrűséghez használt magassági, hőmérsékleti és páratartalmi beállítások manuális módosítását.

**MEGJEGYZÉS:** Hasznos lehet olyan időjárási feltételeket beállítani, amelyek megfelelnek annak, hogy általában hol játszik. Ha ezek nem egyeznek a szokásos pályahelyszíneken uralkodó körülményekkel, a légsűrűség beállításai pontatlannak tűnhetnek.

## Távolságmérés az érintéssel Célzás

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

1 Golfozás közben koppintson a térképre.

2 Érintse meg vagy húzza az ujját a célkör pozicionálásához .


Megnézheti a távolságot az aktuális pozíciójától a célkörig, illetve a célkörtől a kitűző helyéig.

3 Ha szükséges, a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.

## A mért felvételek megtekintése

A készülék automatikus felvételfelismeréssel és -rögzítéssel rendelkezik. Minden egyes alkalommal, amikor ütést végez a pálya mentén, a készülék rögzíti az ütés távolságát, hogy később megtekinthesse azt.

**TIPP:** Az automatikus ütészékelés akkor működik a legjobban, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és jól érintkezik a labdával. A puttok nem kerülnek felismerésre.

1 Golfozás közben nyomja meg a  gombot.

2 Válassza ki a **Measure Shot (Mérési felvétel)** lehetőséget.

Megjelenik az utolsó lövés távolsága.




**MEGJEGYZÉS:** A távolság automatikusan visszaáll, amikor újra megüti a labdát, a zöldre puttol, vagy a következő lyukra lép.

3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Previous Shots (Előző felvételek)** lehetőséget az összes rögzített lőtávolság megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** A legutóbbi ütés távolsága is megjelenik a lyukinformációs képernyő tetején.







### Lövés kézi mérése

Ha az óra nem érzékeli a felvételt, manuálisan is hozzáadhat egy felvételt. A lövést a kihagyott lövés helyéről kell hozzáadni.

- 1 Lőj és figyeld, hol landol a labda.
- 2 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza ki a **Measure Shot (Mérési felvétel)** lehetőséget.
- 4 Sajtó .
- 5 Válassza a **Felvétel hozzáadása** >  lehetőséget.
- 6 Ha szükséges, adja meg az ütőt, amelyet a lövéshez használt.
- 7 Sétálj vagy vezess a labdához.



Amikor legközelebb lő, az óra automatikusan rögzíti az utolsó lövés távolságát. Szükség esetén manuálisan is hozzáadhat egy újabb lövést.

### A pontszám megtartása

- 1 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Scorecardot**.  
Az eredménykártya akkor jelenik meg, amikor a zöldön van.
- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot a lyukak lapozásához.
- 4 Nyomja meg a  gombot a lyuk kiválasztásához.
- 5 Nyomja meg a  vagy a  gombot a pontszám beállításához. A teljes pontszám frissül.

### Statisztikai adatok rögzítése

A statisztikák rögzítése előtt engedélyeznie kell a statisztikák követését (*Pontozási beállítások, 24. oldal*).

- 1 Válasszon ki egy lyukat az eredménykártyán.
- 2 Adja meg a megtett ütések teljes számát, beleértve a putokat is, és nyomja meg a  gombot.
- 3 Állítsa be a végrehajtott ütések számát, és nyomja meg a  gombot.  
**MEGJEGYZÉS:** A végrehajtott ütések száma csak a statisztikák követésére szolgál, és nem növeli az Ön pontszámát.
- 4 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:  
**MEGJEGYZÉS:** Ha egy par 3 lyuknál van, a fairway információk nem jelennek meg.
  - Ha a labda a hajóúton van, válassza az **In Fairway (hajóúton)** lehetőséget.
  - Ha a labda nem találta el a fairwayt, válassza a **Missed Right** vagy a **Missed Left** lehetőséget.
- 5 Ha szükséges, adja meg a büntetőütések számát.

### Pontozási beállítások

Egy forduló alatt nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Pontozás** menüpontot.

**Pontozási módszer:** Megváltoztatja a készülék által a pontozáshoz használt módszert.

**Hendikep pontozás:** Lehetővé teszi a hendikep pontozást.

**Hendikep beállítása:** Beállítja a hendikepjét, ha a hendikep pontozás engedélyezve van.

**Mutasd a pontszámot:** Megjeleníti a forduló összesített pontszámát az eredménykártya tetején (*Eredmény számlálás, 24. oldal*).

**Statisztikák követése:** Lehetővé teszi a statisztikák követését a golfozás közbeni ütések, a szabályos zöldek és a fairwayek számának nyomon követését.

**Büntetések:** Engedélyezi a büntetőütések követését golfozás közben (*Statisztikák rögzítése, 24. oldal*).

**Prompt:** Engedélyezi a kör elején megjelenő kérést, amely megkérdezi, hogy akarja-e a pontozást.  
PlaysLike Távolság  
ikonok





## A Stableford pontozásról

Ha a Stableford pontozási módszert választja (*Tevékenységbeállítások, 45. oldal*), a pontok a parhoz viszonyított ütések száma alapján kerülnek kiosztásra. A forduló végén a legmagasabb pontszámot elért játékos nyer. A készülék az Egyesült Államok Golfszövetsége által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford-pontszámú játék eredménykártyája pontokat mutat ütések helyett.

Pontok	A Par-hez viszonyított ütések
0	2 vagy több mint
1	1 vége
2	Par
3	1 alatt
4	2 alatt
5	3 alatt

## A szélesség és a irány megtekintése

A szél funkció egy mutató, amely a szél sebességét és irányát mutatja a csaphoz képest. A szél funkcióhoz a Garmin Golf alkalmazással való kapcsolat szükséges.

1 Sajtó .

2 Válassza ki a **Szelet**.

A nyíl a szél irányát mutatja a csaphoz képest.

## A pin irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránytű segítséget nyújt, ha nem látja a zöldet. Ez a funkció akkor is segíthet az ütés beállításában, ha az erdőben vagy egy mély homokcsapdában van.

**MEGJEGYZÉS:** Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiban. A golfkocsiból származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

1 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a  gombot.

2 Válassza ki a **PinPointert**.

A nyíl a csap helyére mutat.

## Egyéni célok mentése

Egy kör lejátszása közben minden lyukhoz akár öt egyéni célt is elmenthet. A célpont elmentése hasznos a térképen nem látható objektumok vagy akadályok rögzítéséhez. Az ezekhez a célpontokhoz mért távolságokat a veszélyek és fekvések képernyőn tekintheti meg (*Golfjátzás, 19. oldal*).

1 Álljon a megmenteni kívánt célpont közelébe.

**MEGJEGYZÉS:** Nem menthet olyan célpontot, amely messze van az aktuálisan kiválasztott lyuktól.


2 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a  gombot.

3 Válassza ki az **Egyéni célpontok** lehetőséget.

4 Válassza ki a céltípust.



## Nagy számok mód

A lyukinformációs képernyőn megváltoztathatja a számok méretét.

- 1 Egy kör alatt nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Nagy számok** lehetőséget.



A zöld elülső, középső és hátsó részének távolsága nagy betűkkel jelenik meg a lyukinformációs képernyőn.

- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot további adatok megtekintéséhez, beleértve a PlaysLike távolságot a green közepétől, a szél sebességét és irányát, valamint a hendikep besorolását.

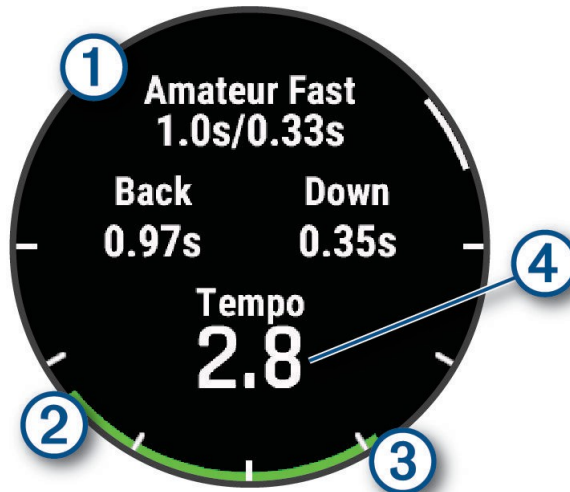
## Swing Tempo Edzés




A Tempo Training tevékenység segít egy következetesebb lendítés végrehajtásában. A készülék méri és megjeleníti a hátrameneti és a lefelé lendítési időt. A készülék megjeleníti a lendüléstepőt is. A lendüléstepő a hátralendülési idő és a lecsapási idő hányadosa, arányban kifejezve. A 3:1 arány, vagyis a 3,0 az ideális lendüléstepő a profi golfozókon végzett vizsgálatok alapján.

## Az ideális swing

Az ideális 3.0 tempót különböző swing időzítésekkel érheti el, például 0,7 sec./0,23 sec. vagy 1,2 sec./0,4 mp. Minden golfozónak egyedi lendüléstartusa lehet, amely a képességein és tapasztalatán alapul. A Garmin hat különböző időzítést biztosít.

A készülék megjelenít egy grafikont, amely jelzi, hogy a visszacsapás vagy a lecsapás ideje túl gyors, túl lassú vagy éppen megfelelő a kiválasztott időzítéshez.





①	Időzítési választások (a visszacsapás és a lecsapás időaránya)
②	Hátrameneti idő
③	Lendületi idő
④	Az Ön tempója
	Jó időzítés
	Túl lassú
	Túl gyors

Az ideális lengésidő megtalálásához kezdje a leglassabb időzítéssel, és próbálja ki néhány lengés erejéig. Amikor a tempo grafikonja mind a hátrameneti, mind a lefelé lendítési időnél következetesen zöld, akkor léphet a következő időzítésre. Ha megtalálta a kényelmes időzítést, akkor azt használhatja az egyenletesebb lendítések és teljesítmény elérése érdekében.



## A Swing Tempo elemzése

Meg kell ütnöd egy labdát, hogy megnézd a lendüléstartusodat.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Egyéb > Tempóedzés** menüpontot.
- 3 Sajtó .
- 4 Válassza a **Beállítások > Lengési sebesség** menüpontot, és válasszon ki egy beállítást.
- 5 Teljes lendületet végezzen, és üsse el a labdát. Az óra megjeleníti a lendítés elemzését.







## A tipporozat megtekintése

Amikor először használja a Tempóedzés tevékenységet, az óra egy tipporozatot jelenít meg, amely elmagyarázza, hogyan elemzi a lendítését.

- 1 A tevékenység közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **tippeket**.
- 3 Nyomja meg a  gombot a következő tipp megtekintéséhez.



## Bouldering tevékenység rögzítése

A bouldering tevékenység során rögzítheti az útvonalakat. Az útvonal egy szikla vagy kisebb sziklaképződmény mentén vezető mászóútvonal.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szabadtéri > Bouldering** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.  
**MEGJEGYZÉS:** Amikor legközelebb bouldertevékenységet kezdesz, az óra ezt az osztályozási rendszert használja. Tarthatja a , válassza ki a tevékenység beállításait, majd a rendszer megváltoztatásához válassza az **osztályozási rendszer** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 5 Nyomja meg a  gombot az útvonal-időzítő elindításához.
- 6 Indítsa el az első útvonalat.
- 7 Az útvonal befejezéséhez nyomja meg a  gombot.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Befejezve** lehetőséget.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Kísérlet**.
  - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- 9 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a  gombot a következő útvonal elindításához.
- 10 Ismétlje meg ezt a folyamatot minden egyes útvonalon, amíg a tevékenység befejeződik.
- 11 Az utolsó útvonalat követően nyomja meg a  gombot az útvonal-időzítő leállításához.
- 12 Válassza a **Mentés** lehetőséget.


## A expedíció indítása

Az **Expedíció** tevékenységgel meghosszabbíthatja az akkumulátor élettartamát, miközben többnapos tevékenységet rögzít.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szabadtéri > Expedíció** menüpontot.
- 3 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.  
A készülék alacsony energiafogyasztású üzemmódba kapcsol, és óránként egyszer gyűjti a GPS-nyomkövetési pontokat. Az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében a készülék kikapcsolja az összes érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonhoz való csatlakozást is.

## Egy sávpont felvétele Manuálisan

Az expedíció során a nyomvonalpontok automatikusan rögzülnek a kiválasztott felvételi intervallum alapján. Egy nyomvonalpontot bármikor manuálisan is rögzíthet.

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

## A pályapontok

### megtekintése

1 Expedíció közben nyomja meg a  gombot.


2 Válassza ki a **Nézőpontokat**.

3 Válasszon ki egy pályapontot a listából.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:


- A pályaponthoz való navigálás megkezdéséhez válassza a **Go To (Menjünk oda)** lehetőséget.
- A nyomvonalpontra vonatkozó részletes információk megtekintéséhez válassza a **Részletek** lehetőséget.

## Going Horgászat

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

2 Válassza a **Tevékenységek > Szabadtéri > Hal.**

3 Sajtó .


4 Nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:

- A fogás hozzáadásához és a hely elmentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
- Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Helyszín mentése** lehetőséget.
- Ha intervallumidőzítőt, végidőt vagy végidő-élemlékeztetőt szeretne beállítani a tevékenységhez, válassza a **Hal időzítők** lehetőséget.
- Ha vissza szeretne navigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót.
- A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
- Ha el szeretne navigálni egy úti célhoz, válassza a **Navigáció** lehetőséget, majd válasszon ki egy opciót.
- A tevékenységbeállítások szerkesztéséhez válassza a **Beállítások** menüpontot, majd válasszon ki egy lehetőséget (*Tevékenységbeállítások, 45. oldal*).

5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Halak befejezése** lehetőséget.


## Vadászat

A vadászat szempontjából fontos helyszíneket menthet el, és megtekintheti a mentett helyszínek térképét. A vadászati tevékenység során a készülék GNSS üzemmódot használ, amely kíméli az akkumulátor élettartamát.

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

2 Válassza a **Tevékenységek > Szabadtéri > Vadászat** menüpontot.

3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Vadászat indítása** lehetőséget.

4 Nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha vissza szeretne navigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót.
- Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Helyszín mentése** lehetőséget.
- A vadásztevékenység során elmentett helyek megtekintéséhez válassza a **Vadász helyszínek** lehetőséget.
- A korábban elmentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
- Ha el szeretne navigálni egy úti célhoz, válassza a **Navigáció** lehetőséget, majd válasszon ki egy opciót.




5 Miután befejezte a vadászatot, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Vadászat befejezése** lehetőséget.

## Futás

### Indulj el a pályára Futás

Mielőtt pályafutásra indulsz, győződj meg róla, hogy szabványos alakú, 400 m-es pályán futsz.

A pályafutás tevékenységgel rögzítheti a szabadtéri pálya adatait, beleértve a távolságot méterben és a körök megosztását.




- 1 Állj a szabadtéri pályán.
- 2 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Futás pályán** lehetőséget.
- 4 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban fut, ugorjon a 8. lépésre.
- 6 Válassza ki a **sávszámot**.
- 7 Válasszon ki egy sávszámot.
- 8 Sajtó .
- 9 Fuss körbe a pályán.
- 10 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Tippek a futás rögzítéséhez

- Várja meg, amíg az óra műholdjeleket kap, mielőtt elindítaná a pályafutást.
  - Az első futás során egy ismeretlen pályán fusson négy kört, hogy kalibrálja a pálya távolságát. A kör teljesítéséhez kissé a kiindulási ponton túl kell futnia.
  - Minden kört ugyanabban a sávban fuss.
- MEGJEGYZÉS:** Az Auto Lap® alapértelmezett távolsága 1600 m, azaz négy kör a pálya körül.
- Ha az 1. sávtól eltérő sávban fut, állítsa be a sáv számát a tevékenység beállításában.



### Virtuális Futás

Az órát párosíthatja egy kompatibilis harmadik féltől származó alkalmazással, hogy továbbítsa a tempó, a pulzusszám vagy a lépésszám adatait.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Virtuális futás** lehetőséget.
- 3 A táblagépen, laptopon vagy telefonon nyisd meg a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzésalkalmazást.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a futó tevékenység elindításához és az eszközök párosításához.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 6 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### A futópad kalibrálása Távolság

A futópadon futott távok pontosabb rögzítéséhez kalibrálhatja a futópados távolságot, miután legalább 2,4 km-t (1,5 mi.) futott a futópadon. Ha különböző futópadokat használ, akkor a futópad távolságát kézzel kalibrálhatja minden futópadon vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység indítása, 17. oldal*).
- 2 Fusson a futópadon, amíg az órája legalább 2,4 km-t (1,5 mi.) nem mutat.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A futópad távolságának első alkalommal történő kalibrálásához válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék felszólítja a futópálya kalibráció befejezésére.
  - A futópad távolságának kézi kalibrálásához az első kalibrálás után válassza a **Kalibrálás és mentés**  lehetőséget.

A pályapontok








5. Felkötés a futópálya kijelzőjén a megtett távolságot, és adja meg a távolságot az óráján.





## Ultra futási tevékenység


### rögzítése

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Ultrafutás** menüpontot.
- 3 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Kezdj el futni.
- 5 Nyomja meg a  gombot egy kör rögzítéséhez és a pihenőidőzítő elindításához.  
**TIPP:** Beállíthatja, hogy az Automatikus pihenő beállítás hogyan rögzítse a pihenőidőket és a köröket (*Ultra Run Auto Rest Settings, 31. oldal*).
- 6 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a  gombot a futás folytatásához.
- 7 Nyomja meg a  vagy a  gombot további adatlapok megtekintéséhez (opcionális).
- 8 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Ultra Run Auto Rest beállítások

Testre szabhatja az Ultra Run tevékenység pihenőidőzítőjének automatikus indítására és leállítására vonatkozó beállításokat.

**Állapot:** Engedélyezi a pihenőidők automatikus rögzítését.

**Pihenés Start:** Automatikusan elindítja a pihenőidőzítőt, amikor leállítja a futást. A Csak manuálisan opcióval csak akkor indíthatja el a pihenőidőzítőt, ha megnyomja a  gombot.





**Pihenés vége:** Beállítja a pihenő szakasz befejezéséhez szükséges tempót.

**Minimális idő:** Meghatározza, hogy mennyi idő múlva kezdődik vagy ér véget a pihenő szakasz.

**Lap Key:** A  gombot úgy állítja be, hogy egy kört rögzítsen és elindítsa a pihenőidőzítőt, csak a pihenőidőzítőt indítsa el, vagy csak egy kört rögzítsen.

### Akadályfutás rögzítése tevékenység

Ha részt vesz egy akadálypályás versenyen, az Akadályfutás tevékenységgel rögzítheted az egyes akadályokon elért idődet és az akadályok között futott idődet.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Akadályfutás**.
- 3 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg a  gombot az egyes akadályok kezdetének és végének kézi jelöléséhez.  
**MEGJEGYZÉS:** Az **Akadálykövetés** beállítást úgy konfigurálhatja, hogy a pálya első körének akadályhelyeit elmentse. A pálya ismételt hurkolásainál az óra a mentett helyszíneket használja az akadályok és a futási intervallumok közötti váltáshoz.
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.


### PacePro™ képzés

Sok futó szeret tempószalagot viselni a verseny alatt, hogy segítsen a versenycél elérésében. A PacePro funkció lehetővé teszi, hogy egyéni tempószalagot hozzon létre a távolság és a tempó vagy a távolság és az idő alapján. Egy ismert útvonalhoz is létrehozhat egy tempószalagot, hogy a szintkülönbségek alapján optimalizálja a tempóerőfeszítést.

A Garmin Connect alkalmazással létrehozhat egy PacePro tervet. A pálya lefutása előtt előnézetben megtekintheti a spliteket és a magassági diagramot.




## PacePro terv letöltése a Garmin Connectről

Mielőtt letölthetne egy PacePro tervet a Garmin Connectről, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 91. oldal](#)).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, és válassza a **•••** lehetőséget.
  - Menjen a [connect.garmin.com](#) oldalra.
- 2 Válassza az **Edzés és tervezés > PacePro tempóstratégiák** menüpontot.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
- 4 Válassza a  vagy a **Send to Device (Küldés az eszközre)** lehetőséget.





## PacePro terv létrehozása a óráján

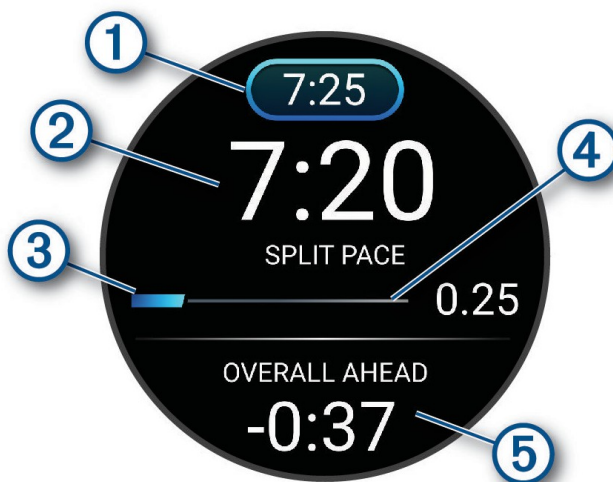
Mielőtt PacePro tervet hozhatna létre az óráján, létre kell hoznia egy pályát ([Pálya létrehozása a Garmin Connecten, 109. oldal](#)).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri futótevékenységet.
- 3 Tartsa a .
- 4 Válassza a **Navigáció > Tanfolyamok** menüpontot.
- 5 Válasszon egy kurzust.
- 6 Válassza a **PacePro > Új létrehozása** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Goal Pace (Céltempó)** lehetőséget, és adja meg a céltempót.
  - Válassza a **Célidő** lehetőséget, és adja meg a célidőt. Az óra megjeleníti az egyéni tempósávot.
- 8 Sajtó .
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Terv elfogadása** lehetőséget a terv elindításához.
  - Válassza az **Osztások megtekintése** lehetőséget az osztások előnézetének megtekintéséhez.
  - A pálya magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás)** lehetőséget.
  - A pálya térképen való megjelenítéséhez válassza a **Térkép** lehetőséget.
  - Válassza az **Eltávolítás** lehetőséget a terv elvetéséhez.

## PacePro terv indítása

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri futótevékenységet.
- 3 Tartsa a .
- 4 Válassza az **Edzés > PacePro tervek** menüpontot.
- 5 Válasszon ki egy tervet.
- 6 Sajtó .
- TIPP:** Mielőtt elfogadja a PacePro tervet, előnézetben megtekintheti az osztásokat, a magassági ábrát és a térképet.
- 7 Válassza a **Terv elfogadása** lehetőséget a terv elindításához.
- 8 Ha szükséges, válassza a  lehetőséget a pályanavigáció engedélyezéséhez.
- 9 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.



①	Cél osztott tempó
②	Jelenlegi osztott tempó
③	A felosztás befejezésének előrehaladása
④	Az osztásból hátralévő távolság
⑤	Teljes idő a célidő előtt vagy mögött

**TIPP:** A PacePro terv leállításához tartsa lenyomva a , és válassza a **Stop PacePro >**  lehetőséget. A tevékenységidőzítő tovább fut.

## MEGJEGYZÉS

A készüléket felszíni úszásra szánják. A készülékkel való búvárkodás károsíthatja a terméket, és érvényteleníti a garanciát.

**MEGJEGYZÉS:** Az óra csukló alapú pulzusszámot engedélyez az úszási tevékenységekhez. Az óra kompatibilis a mellkasi pulzusmérővel is, például a HRM-Pro™ sorozatú kiegészítővel. Ha mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusszám adatok rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzusszám adatokat használja.

### Úszás Terminológia

**Hosszúság:** Egy út a medencében.

**Intervallum:** Egy vagy több egymást követő hossz. A pihenő után új intervallum kezdődik.

**Stroke:** Minden alkalommal, amikor az órát viselő karja egy teljes ciklust teljesít, egy ütés számít.

**Swolf:** A swolf-pontszám az egy medencehosszra számított idő és az adott hosszra tett ütések számának összege. Például, 30 másodperc plusz 15 ütés egyenlő a 45-ös swolf pontszámmal. Nyíltvízi úszás esetén a swolfot 25 méteren számítják ki. A swolf az úszás hatékonyságát méri, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám jobb.




**Kritikus úszási sebesség (CSS):** A CSS az az elméleti sebesség, amelyet folyamatosan, kimerülés nélkül képes fenntartani. A CSS-t használhatod az edzéstempó irányítására és a fejlődésed nyomon követésére.

### Stroke típusok

Az ütéstípus azonosítása csak a medencés úszás esetében érhető el. Az ütéstípus azonosítása a hossz végén történik. Az ütéstípusok megjelennek az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókjában. Az ütéstípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja (*Az adatképernyők testreszabása, 44. oldal*).

Ingyenes	Freestyle
Vissza	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Fly	Pillangó
Vegyes	Egynél több lökettípus egy intervallumban
Fúró	Fúrési naplózással használható ( <i>Gyakorlat a fúrési naplóval, 35. oldal</i> )


### Tippek az úszáshoz Tevékenységek

- Nyíltvízi úszás közbeni intervallum rögzítéséhez nyomja meg a  gombot. Mielőtt elkezdené a medencében való úszást, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medence méretének kiválasztásához, vagy adja meg az egyéni méretet. Az óra méri és rögzíti a távolságot a teljesített medencehosszok alapján. A pontos távolság kijelzéséhez a medence méretének helyesnek kell lennie. Amikor legközelebb medencés úszási tevékenységet indít, az óra ezt a medenceméretet használja. A méret megváltoztatásához tartsa lenyomva a , válassza a tevékenység beállításait, majd válassza a **Pool Size (Medenceméret)** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és a teljes hosszon egyféle lökéstípust használjon. Pihenés közben állítsa meg az aktivitás időzítőt.
- Nyomja meg a  gombot, ha a medenceúszás közben pihenőt szeretne rögzíteni (*Úszás automatikus pihenő és manuális pihenő, 35. oldal*). Az óra automatikusan rögzíti az úszóintervallumokat és a hosszokat medenceúszás esetén.
- Ahhoz, hogy az óra könnyebben számolja a hosszokat, az első lökés előtt erőteljesen lökje el magát a faltól, és siklással távolodjon el a faltól.
- Gyakorlatok végzésekor vagy szüneteltetnie kell a tevékenységidőzítőt, vagy használnia kell a gyakorlatnapló funkciót (*Gyakorlás a gyakorlatnaplóval, 35. oldal*).

## Úszás automatikus pihenés és kézi pihenés

A kézi pihenés funkció csak a medencés úszásnál érhető el. Az óra automatikusan érzékeli, ha Ön pihen, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenőintervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszóintervallumot indít.








**TIPP:** Az automatikus pihenő funkció használatakor a legjobb eredményt úgy érheti el, ha pihenés közben minimálisra csökkenti a kar mozgását.

Ha helyett kézi pihenőket szeretne használni, a tevékenység beállításában kikapcsolhatja az automatikus pihenő funkciót (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal). Medence vagy nyíltvízi úszás közben a  gomb megnyomásával manuálisan is megjelölhet egy pihenőintervallumot. Az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre a pihenőintervallum alatt.

**TIPP:** Használjon kézi pihenőket, ha rövid pihenőket tart, vagy ha nagyon pontos úszóintervallum-időzítést szeretne.

## Képzés a fúrógépen Napló

A fúrónapló funkció csak a medencés úszáshoz áll rendelkezésre. A gyakorlatnapló funkciót használhatja a rúgássorozatok, az egykaros úszás vagy bármely olyan úszásnem rögzítésére, amely nem tartozik a négy fő úszásnem közé.




- 1 A medencében végzett úszás közben nyomja meg a  vagy a  gombot a fúrónapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  gombot a fúrás időzítőjének elindításához.
- 3 Miután befejezte a fúrás intervallumot, nyomja meg a  gombot.  
A fúrás időzítője leáll, de a tevékenység időzítője továbbra is rögzíti a teljes úszásidőt.
- 4 Válassza ki a távolságot az elvégzett fúráshoz.  
A távolsági lépések a tevékenységi profilhoz kiválasztott medence méretén alapulnak.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy újabb fúrás intervallum indításához nyomja meg a  gombot.
  - Az úszóintervallum indításához nyomja meg a  vagy a  gombot, hogy visszatérjen az úszóedzés képernyőire.

## Kerékpározás

### Egy beltéri edző használata

Mielőtt kompatibilis beltéri edzőt használhatna, az edzőt az ANT+® technológia segítségével párosítania kell az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 84. oldal).

Használhatja óráját beltéri edzőgéppel, hogy ellenállást szimuláljon, miközben követi a pályát, a lovaglást vagy az edzést. Beltéri edzőgép használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Kerékpározás > Beltéri kerékpár**.
- 3 Tartsa a  .
- 4 Válassza ki a **Smart Trainer Options (Intelligens edzői beállítások)** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Free Ride** lehetőséget, hogy elmenjen egy körre.
  - Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy elmentett edzés követéséhez (*Edzések*, 7. oldal).
  - Válassza a **Tanfolyam követése** lehetőséget egy elmentett tanfolyam követéséhez (*Tanfolyamok*, 107. oldal).
  - Válassza a **Teljesítmény beállítása** lehetőséget a célteljesítmény értékének beállításához.
  - Válassza a **Set Grade (Fokozat beállítása)** lehetőséget a szimulált fokozati érték beállításához.
  - Válassza az **Ellenállás beállítása** lehetőséget az edző által alkalmazott ellenállási erő beállításához.
- 6 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

## Teljesítmén

Az edző pálya vagy a lovaglás magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

## Úszás automatikus pihenés és

készíthetés és használatsz egy teljesítménystratégiát, hogy megtervezd a pályán tett erőfeszítéseidet. A fénix készülék az Ön FTP-jét, a pálya szintemelkedését és a pálya teljesítéséhez szükséges tervezett időt használja a személyre szabott teljesítménytávvezetés létrehozásához.




A sikeres teljesítményvezetési stratégia megtervezésének egyik legfontosabb lépése az erő kifejtés szintjének megválasztása. Ha nehezebb erőfeszítést teszel a pályára, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg ha könnyebb erőfeszítést választasz, az csökkenti azokat (*Teljesítményvezetés és létrehozása és használata, 36. oldal*). A teljesítménykalauz elsődleges célja, hogy segítsen a pálya teljesítésében a képességeiről ismert információk alapján, nem pedig egy konkrét célidő elérése. Az erő kifejtés szintjét menet közben is módosíthatja.

A teljesítményvezető mindig egy pályához kapcsolódik, és nem használható edzésekkel vagy szegmensekkel. A stratégiát a Garmin Connect alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti, és szinkronizálhatja a kompatibilis Garmin készülékekkel. Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal*).

### Power útmutató létrehozása és használata

Mielőtt létrehozhatna egy teljesítménymutatót, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal*). Emellett egy pályát is be kell töltenie az órájára (*Pálya létrehozása a Garmin Connecten, 109. oldal*).

A Garmin Connect alkalmazásban is létrehozhat egy teljesítménykalauzt.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri kerékpáros tevékenységet.
- 3 Tartsa a  .
- 4 Válassza a **Képzés > Teljesítmény útmutató > Új létrehozása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy kurzust (*Kurzusok, 107. oldal*).
- 6 Válassza ki a lovaglási pozíciót.
- 7 Válassza ki a sebességváltó súlyát.
- 8 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Terv használata** lehetőséget.

**TIPP:** Előnézetben megtekintheti a térképet, a magassági ábrát, az erő kifejtést, a beállításokat és az osztásokat. Az erőfeszítés, a terep, a lovaglási pozíció és a sebességfokozat súlyát is beállíthatja, mielőtt elindulna.

## Multisport

A triatlonisták, duatlonisták és más multisportolók kihasználhatják a multisport-tevékenységek, például a triatlon vagy a Swimrun előnyeit. A multisport-tevékenység során át lehet váltani a tevékenységek között, és továbbra is megtekintheti az összesített időt. Például kerékpározásról futásra válthat, és a multisport-tevékenység során végig megtekintheti a kerékpározás és a futás teljes idejét.






Testre szabhat egy multisport-tevékenységet, vagy használhatja az alapértelmezett triatlon-tevékenységet, amely egy normál triatlonhoz van beállítva.






## Triatlon edzés

Amikor részt vesz egy triatlonversenyen, a triatlon tevékenységet használhatja az egyes sportági szegmensekre való gyors átmenetért, az egyes szegmensek időméréséhez és a tevékenység mentéséhez.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Úszás > Triatlon**.
- 3 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.  
**MEGJEGYZÉS:** Az **automatikus sportágváltás** az alapértelmezett beállítás a multisport tevékenységeknél (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal).
- 4 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot az egyes átmenetek kezdetén és végén (*Hogyan lehet visszacsinálni egy körgomb megnyomását?*, 128. oldal).  
Az átmenet funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és az átmenet ideje a tevékenység idejétől elkülönítve kerül rögzítésre. Az átmenet funkció a triatlon tevékenység beállításában kapcsolható be vagy ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, nyomja meg a  gombot a sportágváltáshoz.
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Multisport tevékenység létrehozása Tevékenység

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szerkesztés > Hozzáadás > Multisport**.
- 3 Válasszon ki egy multisport tevékenységtípust, vagy adjon meg egy egyéni nevet.  
A duplikált tevékenységnevek tartalmaznak egy számot. Például Triatlon(2).
- 4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon ki egy lehetőséget az egyes tevékenységbeállítások testreszabásához. Kiválaszthatja például, hogy tartalmazzon-e átmeneteket.
  - A multisport-tevékenység mentéséhez és használatához válassza a **Kész** lehetőséget.

## Tornaterem Tevékenységek

Az óra használható beltéri edzéshez, például beltéri futópályán való futáshoz, vagy helyhez kötött kerékpár vagy beltéri edzőgép használatához. A GPS ki van kapcsolva a beltéri tevékenységekhez (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal).












Ha a GPS kikapcsolt állapotban fut vagy sétál, a sebesség és a távolság kiszámítása az órában lévő gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önkalibráló. A sebesség- és távolságotok pontossága néhány szabadtéri futás vagy séta után javul a GPS használatával.

**TIPP:** A futópálya kapaszkodóinak megfogása csökkenti a pontosságot.

Ha kikapcsolt GPS-szel kerékpározik, a sebesség- és távolságotok nem állnak rendelkezésre, kivéve, ha rendelkezik olyan opcionális érzékelővel, amely sebesség- és távolságotokat küld az órára, például sebesség- vagy lépéstartó-érzékelővel.





## Erőedzés rögzítése Tevékenység

Az erőnléti edzés során rögzítheti a sorozatokat. A sorozat egyetlen mozdulat több ismétlése (ismétlés).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Tornaterem > Erősség**.
- 3 Válasszon ki egy edzést.
- 4 Nyomja meg a  gombot az edzéslépések listájának megtekintéséhez (opcionális).  
**TIPP:** Az edzéslépések megtekintése közben megnyomhatja a , majd a  gombot, hogy megtekinthesse a kiválasztott gyakorlat animációját, ha rendelkezésre áll.
- 5 Ha befejezte az edzés lépéseinek megtekintését, nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés végrehajtása** lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 7 Kezdje el az első sorozatot.  
Az óra számolja az ismétléseket. Az ismétlésszámlálás akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést teljesített.  
**TIPP:** Az óra minden sorozatban csak egyetlen mozdulat ismétléseit tudja számolni. Ha mozdulatot szeretne váltani, fejezze be a sorozatot, és kezdjen el egy újat.
- 8 Nyomja meg a  gombot a sorozat befejezéséhez és a következő gyakorlatra való áttéréshez, ha van ilyen. Az óra kijelzi a sorozat összes ismétlését.
- 9 Ha szükséges, nyomja meg a  vagy a  gombot az ismétlések számának szerkesztéséhez.  
**TIPP:** A szetthez használt súlyt is hozzáadhatja.
- 10 Ha szükséges, nyomja meg a , amikor befejezte a pihenést, hogy elkezdje a következő sorozatot.
- 11 Ismétlje meg az egyes erőnléti edzéssorozatokat, amíg a tevékenység befejeződik.
- 12 Az utolsó sorozat után nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés leállítása** lehetőséget.
- 13 Válassza a **Mentés** lehetőséget.







## HIIT tevékenység

Rögzítés időmérőkkel rögzíthet nagy intenzitású intervallumos edzést (HIIT).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > HIIT** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Free (Szabad)** lehetőséget egy nyitott, strukturálatlan HIIT-tevékenység rögzítéséhez.
  - Válassza a **HIIT Timers > AMRAP** lehetőséget, hogy minél több kört rögzítsen egy meghatározott időtartam alatt.
  - Válassza a **HIIT Timers > EMOM** lehetőséget, hogy percenként egy meghatározott számú mozdulatot rögzítsen.
  - Válassza a **HIIT Timers > Tabata** lehetőséget a 20 másodperces, maximális erőfeszítésű intervallumok és a 10 másodperces pihenőidő váltakozásához.
  - Válassza a **HIIT Timers > Custom (Egyéni)** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozgások száma és a körök száma beállításához.
  - Válassza az **Edzések** lehetőséget egy elmentett edzés követéséhez.
- 4 Ha szükséges, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Nyomja meg a  gombot az első kör megkezdéséhez.  
Az óra kijelzi a visszaszámlálót és az aktuális pulzusszámot.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot a következő körre való manuális áttéréshez vagy a pihenéshez.
- 7 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 8 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Beltéri mászás rögzítése Tevékenység rögzítése

A beltéri mászási tevékenység során rögzítheti az útvonalakat. Az útvonal egy mászóútvonal a beltéri sziklafal mentén.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Tornaterem > Climb Indoor**.
- 3 Válassza a  lehetőséget az útvonalstatisztikák rögzítéséhez.  
Válasszon ki egy osztályozási rendszert.
- 4 **MEGJEGYZÉS:** Amikor legközelebb beltéri mászótevékenységet indít, a készülék ezt az osztályozási rendszert használja. Tarthatja , válassza ki a tevékenység beállításait, majd a rendszer megváltoztatásához válassza az **Osztályozási rendszer** lehetőséget.
- 5 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 6 Sajtó .
- 7 Indítsa el az első útvonalat.  
**MEGJEGYZÉS:** Amikor az útvonal-időzítő fut, a készülék automatikusan zárolja a gombokat, hogy megakadályozza a véletlen gombnyomásokat. Az óra feloldásához bármelyik gombot lenyomva tarthatja.
- 8 Ha befejezted az útvonalat, ereszkedj le a földre.  
A pihenőidőzítő automatikusan elindul, amikor a földön vagy.  
**MEGJEGYZÉS:** Ha szükséges, az útvonal befejezéséhez megnyomhatja a  gombot.
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Befejezve** lehetőséget.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Kísérlet**.
  - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- 10 Adja meg az útvonal eséseinek számát.
- 11 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a  gombot, és kezdje meg a következő útvonalat.
- 12 Ismételje meg ezt a folyamatot minden egyes útvonalon, amíg a tevékenység befejeződik.

## 13 Sajtó .

14 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Téli Sportok

### Sífutásaid megtekintése



Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti minden egyes lesiklás vagy snowboardozás részleteit. Ez a funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva lesiklás és snowboardozás esetén.

Automatikusan rögzíti az új sífutásokat, amikor elindul a lejtőn lefelé.

1 Kezden el síelni vagy snowboardozni.

2 Tartsa a .

3 Válassza a **Futtatások megtekintése** lehetőséget.

4 Nyomja meg a  és a  gombot a legutóbbi futás, az aktuális futás és az összes futás adatainak megtekintéséhez.

A futási képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet és a teljes ereszkedést.

### Backcountry síelés vagy snowboardozás rögzítése Tevékenység rögzítése

A síelés vagy snowboardozás tevékenység lehetővé teszi, hogy váltogasson az emelkedő és ereszkedő követési módok között, így pontosan nyomon követheti statisztikáit. Testre szabhatja a Mode Tracking (Módkövetés) beállítást, hogy automatikusan vagy manuálisan váltson a követési módok között (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal).

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:


- Válassza a **Tevékenységek > Téli sportok > Téli síelés**.
- Válassza a **Tevékenységek > Téli sportok > Backcountry Snowboard**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha a tevékenységet egy hegymászáson kezdi, válassza a **Mászás** lehetőséget.
- Ha a tevékenységet lefelé haladva kezdi, válassza a **Lefelé haladást**.

4 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

5 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot az emelkedő és ereszkedő követési módok közötti váltáshoz.

6 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Sífutó teljesítmény Adatok

**MEGJEGYZÉS:** A HRM-Pro sorozatú tartozékot ANT+ technológiát használó fénix órával kell párosítani.




A kompatibilis fénix órát a HRM-Pro sorozatú tartozékkal párosítva használhatja, hogy valós idejű visszajelzést kapjon sífutó teljesítményéről. A teljesítményt wattban mérjük. A teljesítményt befolyásoló tényezők közé tartozik a sebesség, a magassági változások, a szél és a hóviszonyok. A teljesítménykibocsátás segítségével mérheti és javíthatja síelési teljesítményét.

**MEGJEGYZÉS:** A síelési teljesítményértékek általában alacsonyabbak, mint a kerékpározási teljesítményértékek. Ez normális, és azért fordul elő, mert az emberek kevésbé hatékonyak a síelésben, mint a kerékpározásban. Gyakori, hogy a síelés teljesítményértékei 30-40 százalékkal alacsonyabbak, mint a kerékpározásé, azonos edzésintenzitás mellett.

## Vízi sportok

### A vízi sportok megtekintése Futások

Az órája az automatikus futás funkció segítségével minden egyes vízi sportfutás részleteit rögzíti. Ez a funkció automatikusan rögzíti az új futásokat az Ön mozgása alapján. Az aktivitás időzítő szünetet tart, amikor abbahagyja a mozgást. Az aktivitás időzítő automatikusan elindul, amikor a mozgásod sebessége megnő. A futás részleteit a szüneteltetett képernyőn vagy az aktivitás időzítő futása közben is megtekintheti.





- 1 Kezdjen el egy vízi sporttevékenységet, például a vízisielést.
- 2 Tartsa a .
- 3 Válassza a **Futtatások megtekintése** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  és a  gombot a legutóbbi futás, az aktuális futás és az összes futás adatainak megtekintéséhez. A futás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet és az átlagsebességet.

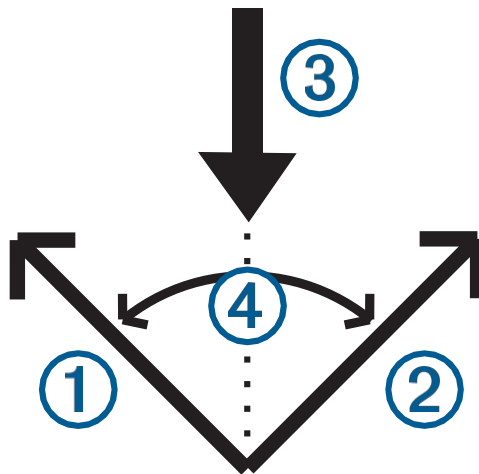
### Vitorlázás

#### Tack Assist

#### ⚠ VIGYÁZAT

Az óra a GPS-alapú, föld feletti irányt használja az irány meghatározásához a fordulást segítő funkcióban, és nem veszi figyelembe a hajó irányát befolyásoló egyéb tényezőket, például az áramlatokat és az árapályokat. Ön felelős hajója biztonságos és körültekintő üzemeltetéséért.







A széllel szemben történő cirkálás vagy versenyzés közben a fordulássegítő funkció segíthet megállapítani, hogy a hajó felemelkedik-e vagy irányba tart. Amikor kalibrálja a tack assist funkciót, az óra rögzíti a hajó bal oldali  és jobb oldali  föld feletti irány (COG) méréseit, és a COG adatok alapján kiszámítja az átlagos valódi szélirányt  és a hajó fordulási szögét .





Az óra ezeket az adatokat használja fel annak meghatározására, hogy a szélváltozások miatt a hajója felemelkedik-e vagy elindul.

Alapértelmezés szerint a rögzítéssegítő funkció automatikusra van állítva. Minden alkalommal, amikor a bal vagy jobb oldali COG-t kalibrálja, az óra újrakalibrálja az ellenkező oldalt és a valódi szélirányt. A fordulássegítő beállításait megváltoztathatja, hogy fix fordulásszöveget vagy valódi szélirányt adjon meg.







### A Tack Assist kalibrálása

- 1 Az óralapon válassza a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Vízi sportok**, majd a **Vitorlázás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a  vagy a  lehetőséget a szögezőség képernyő megjelenítéséhez.  
**MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a szegélysegítő képernyőt a tevékenységhez tartozó adatképernyőkhöz (*Az adatképernyők testreszabása, 44. oldal*).
- 4 Válassza ki a  címet.  
Válasszon ki egy lehetőséget:
- 5
  - A jobb oldali oldal kalibrálásához válassza a  lehetőséget.
  - A bal oldali kalibráláshoz válassza a  lehetőséget.**TIPP:** Ha a szél a hajó jobb oldala felől fúj, akkor kalibráljon jobbra. Ha a szél a hajó bal oldala felől fúj, akkor balra kell kalibrálni.
- 6 Várjon, amíg a készülék kalibrálja a szögezőségét.  
Egy nyíl jelenik meg, és jelzi, hogy a hajót felemelik vagy irányba tart.

### Rögzített bukószög megadása

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Vízi sportok**, majd a **Vitorlázás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot a tack assist képernyő megjelenítéséhez.
- 4 Tartsa a  .
- 5 Válassza a **Tack Angle > Angle** menüpontot.
- 6 Nyomja meg a  vagy a  gombot az érték beállításához.

### Igazi szélirány megadása

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Vízi sportok**, majd a **Vitorlázás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot a tack assist képernyő megjelenítéséhez.
- 4 Tartsa a  .
- 5 Válassza a **True Wind Direction > Fixed (Igazi szélirány > Fix)** lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a  vagy a  gombot az érték beállításához.

### Tippek a legjobb felvonó-előirányzat beszerzéséhez

A legjobb emelésbecslés eléréséhez, amikor a tack assist funkciót használja, próbálja ki az alábbi tippeket. További információkért lásd a *Valós szélirány megadása, 42. oldal* és a *Tack Assist kalibrálása, 42. oldal*.






- Adjon meg egy rögzített fordulási szöveget, és kalibrálja a bal oldali oldalt.
- Adjon meg egy rögzített fordulási szöveget, és kalibrálja a jobb oldali oldalt.
- Állítsa vissza a fordulási szöveget, és kalibrálja a bal és a jobb oldali oldalt is.

## Tevékenységek testreszabása és Alkalmazások

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






## Az alkalmazáslista

### testreszabása

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Újrarendelés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha módosítani szeretné egy alkalmazás helyét a listában, jelölje ki az alkalmazást, nyomja meg a  vagy a  gombot az alkalmazás áthelyezéséhez, majd nyomja meg a  az új hely kiválasztásához.
  - Ha el szeretne távolítani egy alkalmazást a listáról, jelölje ki az alkalmazást, majd válassza a  lehetőséget.
  - Alkalmazás hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon ki egy vagy több alkalmazást.


## Kedvenc tevékenységeinek testreszabása lista


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

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 **Tevékenységek** kiválasztása.  
A kedvenc tevékenységei a lista tetején jelennek meg.
- 3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha módosítani szeretné egy tevékenység helyét a listában, jelölje ki a tevékenységet, majd nyomja meg a  vagy a  gombot a tevékenység áthelyezéséhez, és nyomja meg a  gombot az új hely kiválasztásához.
  - Egy kedvenc tevékenység eltávolításához jelölje ki a tevékenységet, majd válassza a  lehetőséget.
  - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon ki egy vagy több tevékenységet.

## Kedvenc tevékenység kitűzése a listára



Akár három kedvenc tevékenységet is kitűzhet az alkalmazás és a tevékenységlisták tetejére.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 **Tevékenységek** kiválasztása.
- 3 Lapozzon egy kedvenc tevékenységre (*A kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 43. oldal*).
- 4 Tartsa lenyomva a , és válassza a **Pin Activity (Tevékenység)** lehetőséget.

Amikor legközelebb megnyomja a  gombot az óralapról az alkalmazás- és tevékenységlisták megnyitásához, a kitűzött tevékenység a lista tetején jelenik meg.


## Az adatok testreszabása képernyők

Az egyes tevékenységekhez tartozó adatképernyők elrendezését és tartalmát megjelenítheti, elrejtetheti és módosíthatja.


- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenységi beállítások** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az **Adatképernyőket**.
- 5 Válasszon ki egy adatképernyőt a testreszabáshoz.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatmezők számának beállításához az adatképernyőn.
  - Válassza az **Adatmezők** lehetőséget, és válasszon ki egy mezőt a mezőben megjelenő adatok módosításához.  
**TIPP:** A rendelkezésre álló adatmezők listáját az [Adatmezők, 130. oldal](#) tartalmazza. Nem minden adatmező érhető el minden tevékenységtípus esetében.
  - Válassza az **Újrarendezés** lehetőséget az adatképernyő helyének megváltoztatásához a hurokban.
  - Válassza az **Eltávolítás** lehetőséget az adatképernyő eltávolításához a hurokból.
- 7 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget egy adatképernyő hozzáadásához a hurokhoz. Egyéni adatképernyőt adhat hozzá, vagy kiválaszthatja az előre definiált adatképernyők egyikét.

### Térkép hozzáadása a tevékenységhez

A térképet hozzáadhatja egy tevékenység adatképernyőinek hurokjához.

- 1 Tartsa a  .
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** menüpontot.
- 3 Válassza ki a testreszabandó tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép**.



### Egyéni tevékenység létrehozása

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szerkesztés > Hozzáadás** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Tevékenység másolása** lehetőséget, ha egyéni tevékenységet szeretne létrehozni az egyik elmentett tevékenységből kiindulva.
  - Új egyéni tevékenység létrehozásához válassza az **Egyéb > Egyéb** lehetőséget.
- 4 Ha szükséges, válasszon ki egy tevékenységtípust.
- 5 Válasszon ki egy nevet, vagy adjon meg egy egyéni nevet.  
A duplikált tevékenységnevek tartalmaznak egy számot, például: Kerékpár(2).
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon ki egy lehetőséget az egyes tevékenységbeállítások testreszabásához. Például testre szabhatja az adatképernyőket vagy az automatikus funkciókat.
  - Az egyéni tevékenység mentéséhez és használatához válassza a **Kész** lehetőséget.



## Tevékenység

Beállítások lehetővé teszik, hogy az egyes előre betöltött tevékenységeket az Ön igényei alapján testre szabja. Például testre szabhatja az adatképernyőket, és engedélyezheti a figyelmeztetéseket és a képzési funkciókat. Nem minden beállítás érhető el minden tevékenységtípus esetében. Egyes tevékenységtípusok külön beállítási listákkal rendelkeznek (*Golfbeállítások, 21. oldal*).

Az óralapon nyomja meg a  gombot, válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Tevékenységi beállítások** lehetőséget. **3D távolság:** Kiszámítja a megtett távolságot a magassági változás, valamint a vízszintes mozgás a talaj felett.


**3D sebesség:** Kiszámítja a sebességedet a magassági változásod és a talaj feletti vízszintes mozgásod alapján.

**Kiemelő szín:** Beállítja a tevékenység ikonjának kiemelő színét.

**Tevékenység hozzáadása:** Tevékenységtípus hozzáadása egy multisport-tevékenységhez.

**Riasztások:** Beállítja a tevékenységre vonatkozó edzési vagy navigációs figyelmeztetéseket (*Tevékenység figyelmeztetések, 47. oldal*).

**Automatikus emelkedés:** A beépített magasságmérő segítségével érzékeli a magassági változásokat, és automatikusan megjeleníti a megfelelő emelkedési adatokat (*Automatikus emelkedés és engedélyezése, 49. oldal*).

**Automatikus kör:** Beállítja az Auto Lap funkció beállításait a körök automatikus jelölésére. Az Auto Distance (Automatikus távolság) opció egy adott távolságon belüli köröket jelöl. Az Auto Position (Automatikus pozíció) opció olyan helyen jelöli a köröket, ahol korábban megnyomta a  gombot. Amikor befejez egy kört, egy testreszabható kör figyelmeztető üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos a következőknél a teljesítményed összehasonlítása egy tevékenység különböző részein.

**Automatikus szünet:** Beállítja az Auto Pause® funkció beállításait, amely megállítja az adatrögzítést, amikor megáll a mozgásban, vagy amikor egy megadott sebesség alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenységéhez stoplámpák vagy más olyan helyek tartoznak, ahol meg kell állnia.

**Auto Rest:** Automatikusan létrehoz egy pihenőintervallumot, amikor megállítja a mozgást a medencében végzett úszás közben (*Automatikus pihenés és manuális pihenés, 35. oldal*). Beállítja a pihenőidőzítő automatikus indításának és leállításának lehetőségeit az ultrafutás tevékenységhez (*Ultra Run Auto Rest Settings, 31. oldal*).

**Automatikus futtatás:** Automatikusan érzékeli a sí- vagy vízi sportfutásokat a beépített gyorsulásmérő segítségével (*Sífutások megtekintése, 40. oldal, Vízi sportfutások megtekintése, 41. oldal*).

**Automatikus görgetés:** Automatikusan végiglapozza az összes tevékenységi adatképernyőt, miközben a tevékenységi időzítő fut.

**Automatikus beállítás:** Automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat az erőnléti edzés során.

**Auto Sport váltás:** Automatikusan érzékeli a következő sportágra való átmenetet egy multisport tevékenységben, például egy triatlonban.

**Automatikus indítás:** Automatikusan elindítja a motocross vagy BMX tevékenységet, amikor elindulsz.

**Szívritmus sugárzás:** Automatikusan továbbítja a pulzusszámadatokat az órától a párosított eszközökre, amikor elkezdi a tevékenységet (*Pulzusszámadatok továbbítása, 98. oldal*).

**ClimbPro:** A pálya navigálása közben megjeleníti a közelgő és az aktuális emelkedők emelkedési adatait (*A ClimbPro használata, 48. oldal*).

**Visszaszámlálás kezdete:** Engedélyezi a visszaszámláló időzítőt a medence úszási intervallumokhoz.

**Adatképernyők:** Az adatképernyők testreszabása és új adatképernyők hozzáadása a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 44. oldal*).

**Súly szerkesztése:** Felszólítja Önt, hogy adja meg az erőnléti vagy kardió edzés során a gyakorlatsorozathoz használt súlyt.

**Osztályozási rendszer:** Meghatározza az útvonal nehézségének osztályozási rendszerét egy sziklamászó tevékenységhez.

**Ugrás mód:** Beállítja az ugróköteles tevékenység célját egy meghatározott időre, ismétlésszámra vagy nyílt végűre.

**Sávszám:** Beállítja a sávszámot a pályafutáshoz.

**Körök:** Az Auto Lap, Lap Key és Lap Alert beállításait konfigurálja.

**Lap Alert:** Beállítja a köröknél megjelenítendő adatmezőket.

**Lap Key:** Engedélyezi a  gombot egy kör vagy pihenő rögzítéséhez egy tevékenység során.

**Zárszerkezet:** Zárolja az érintőképernyőt és a gombokat multisport tevékenység közben, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását és az érintőképernyő áthúzását.

**Térkép:** Beállítja a tevékenység térképadatok képernyőjének megjelenítési beállításait (*Térképbeállítások*, 102. oldal).

**Metronóm:** Hangokat ad le vagy rezeg egyenletes ritmusban, hogy segítsen javítani a teljesítményét a gyorsabb, lassabb vagy egyenletesebb ritmusú edzéssel. Beállíthatja a fenntartani kívánt kadencia percenkénti ütésszámát (bpm), az ütésfrekvenciát és a hangbeállításokat.

**Módkövetés:** Az emelkedő és a süllyedés követési módjának automatikus vagy manuális beállítása a terepi síeléshez és snowboardozáshoz.

**Akadálykövetés:** Az akadályok helyének elmentése a pálya első köréből. A pálya ismételt hurkolásainál az óra az elmentett helyszíneket használja az akadályok és a futási intervallumok közötti váltáshoz (*Akadályfutó tevékenység rögzítése, 31. oldal*).

**Medence mérete:** Beállítja a medence hosszát a medencében való úszáshoz.

**Teljesítményátlagolás:** Az óra tartalmazza-e a kerékpár teljesítményadatainak nulla értékeit, amelyek akkor fordulnak elő, amikor Ön nem pedálozik.

**Teljesítmény üzemmód:** Beállítja a tevékenység alapértelmezett energiaellátási módját.

**Energiatakarékossági időkorlát:** Beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra aktivitási üzemmódban marad, amíg arra vár, hogy Ön elindítsa a tevékenységet, például amikor egy verseny kezdetére vár. A Normál opció beállítja, hogy az óra 5 perc inaktivitás után alacsony energiaigényű óra üzemmódba lépjen. A Bővített opció úgy állítja be az órát, hogy 25 perc inaktivitás után alacsony energiaigényű óra üzemmódba lépjen. A kiterjesztett üzemmód rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet a töltések között.

**Record After Sunset:** Beállítja az órát, hogy az expedíció során napnyugta után rögzítse a nyomvonalpontokat.

**Hőmérsékleti rekord:** Felveszi a környezeti hőmérsékletet az óra körül vagy egy párosított hőmérséklet-érzékelőtől.

**VO2 max. rögzítése:** Felveszi a VO2 max. becslést a nyomvonalfutás és az ultrafutás tevékenységekhez.

**Felvételi intervallum:** Beállítja a sávpontok rögzítésének gyakoriságát egy expedíció során. Alapértelmezés szerint a GPS-nyomvonalpontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, és napnyugta után nem kerülnek rögzítésre. A nyomvonalpontok ritkább rögzítése maximalizálja az akkumulátor élettartamát.

**Átnevezés:** A tevékenység nevének beállítása.

**Rep számlálás:** Felveszi az ismétlésszámokat az edzés során. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során rögzíti az ismétlésszámokat.

**Ismétlés:** A multisport tevékenységek ismétléseit rögzíti. Ezt az opciót például olyan tevékenységeknél használhatja, amelyek több átmenetet tartalmaznak, például egy úszófutásnál.

**Alapértelmezett beállítások visszaállítása:** A tevékenység beállításainak visszaállítása.

**Útvonal statisztikák:** Rögzíti a beltéri mászási tevékenységek útvonal-statisztikáit.

**Útválasztás:** Beállítja a tevékenység útvonalainak kiszámítására vonatkozó beállításokat (*Útvonalbeállítások, 48. oldal*).

**Futóerő:** Felveszi a futási teljesítményadatokat és testre szabja a beállításokat (*Futási teljesítmény beállításai, 86. oldal*).

**Futások:** Az automatikus futás, a körkulcs és a körfigyelmeztetés beállításait konfigurálja.

**Műholdak:** Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszert (*Műholdbeállítások, 49. oldal*).

**Szegmensek:** Megjeleníti a tevékenységhez elmentett szegmenseket (*Szegmensek, 49. oldal*). Az Auto Effort (Automatikus erőfeszítés) opció automatikusan beállítja egy szegmens célversenyidejét a szegmens alatti teljesítménye alapján.

**Szegmens riasztások:** Értesít a közeledő mentett szegmensekről (*Szegmensek, 49. oldal*).

**Önértékelés:** Beállítja, hogy milyen gyakran értékeli a tevékenységgel kapcsolatos észlelt erőfeszítéseit (*Tevékenység értékelése, 18. oldal*).

**SpeedPro:** Felveszi a fejlett sebességmérési adatokat a szörfös tevékenységfutásokhoz.

**A stroke felismerése:** Automatikusan felismeri az ütés típusát a medenceúszáshoz.

**Swimrun Auto Sport váltás:** Automatikus átmenet az úszás és a futás között a swimrun multisport tevékenységben.

**Érintsd meg:** Az érintőképernyő engedélyezése tevékenység közben vagy csak a térképképernyőn.

**Touch Lock:** Az érintőképernyő feloldásához a képernyő tetejéről lefelé történő húzást teszi lehetővé.

**Átmenetek:** Lehetővé teszi az átmeneteket a multisport tevékenységekhez.

**Egységek:** A tevékenység mértékegységének beállítása.

**Rezgésriasztások:** Értesíti Önt, hogy belélegezzen vagy kilélegezzen a légzőmunkák során.



**Edzésvideók:** Tanulságos edzésanimációk lejátszása erőnléti, kardió, jóga vagy pilates tevékenységhez. Az animációk az előre telepített edzésekhez és a Garmin Connect fiókból letöltött edzésekhez állnak rendelkezésre.

## Tevékenység Riasztások

Minden egyes tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segíthetnek a konkrét célok felé való edzésben, a környezet tudatosságának növelésében és a célállomás felé navigálásban. Egyes figyelmeztetések csak bizonyos tevékenységekhez érhetőek el. Háromféle riasztás létezik: eseményriasztások, távolsági riasztások és ismétlődő riasztások.

**Eseményriasztás:** Az eseményriasztás egyszeri alkalommal értesít. Az esemény egy adott érték. Beállíthatja például, hogy az óra figyelmeztesse Önt, amikor egy meghatározott kalóriaszámot eléget.

**Tartomány riasztás:** A tartomány riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor az óra egy megadott értéktartomány felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy az óra figyelmeztesse Önt, ha a pulzusszám 60 ütés/perc (bpm) alatt és 210 bpm felett van.

**Ismétlődő riasztás:** Az ismétlődő riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor az óra egy megadott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy az óra 30 percenként figyelmeztesse Önt.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Leírás
Cadence	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális lépésszám értékeket.
Kalóriák	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Custom	Esemény, ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet vagy létrehozhat egy egyéni üzenetet, és kijelölheti a riasztás típusát.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolsági intervallumot.
Emelkedés	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális magassági értékeket.
Szívritmus	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális pulzusszám értékeket, vagy kiválaszthatja a zónaváltásokat. Lásd: <a href="#">A pulzusszámzónákról, 115. oldal</a> és <a href="#">A pulzusszámzóna-számítások, 117. oldal</a> .
Pace	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális tempóértékeket.
Pacing	Visszatérő	Beállíthat egy úszási céltempót.
Teljesítmény	Tartomány	Beállíthatja a magas vagy alacsony teljesítményszintet.
Proximity	Esemény	Beállíthat egy sugarat egy elmentett helyről.
Futás/gyaloglás	Visszatérő	Rendszeres időközönként időzített sétapihenőket állíthat be.
Futóerő	Esemény, tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális teljesítményzóna értékeket.
Sebesség	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális sebességértékeket.
Stroke arány	Tartomány	Percenként magas vagy alacsony löketszámot állíthat be.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Nyomon követés időzítő	Visszatérő	Beállíthat egy sávidőintervallumot másodpercben.


## Riasztás

### beállítása

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

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

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenységi beállítások** lehetőséget.

4 Válassza ki a **riasztásokat**.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget a tevékenységhez tartozó új riasztás hozzáadásához.
- Válassza ki a riasztás nevét egy meglévő riasztás szerkesztéséhez.

6 Szükség esetén válassza ki a riasztás típusát.

7 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimális és maximális értékeket, vagy adjon meg egy egyéni értéket a riasztáshoz.



8 Szükség esetén kapcsolja be a riasztást.

Esemény- és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. Tartomány riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor a megadott tartományt (minimális és maximális értékeket) túllépi vagy alulmúlja.

## Routing beállítások

Az útvonalbeállítások módosításával testre szabhatja, hogy az óra hogyan számolja ki az útvonalakat az egyes tevékenységekhez.

**MEGJEGYZÉS:** Nem minden beállítás érhető el minden tevékenységtípusnál.

Az óralapon nyomja meg a  gombot, válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Tevékenységi beállításai >**

### Útválasztás.

**Tevékenység:** Tevékenységet állít be az útválasztáshoz. Az óra a tevékenységtípusra optimalizált útvonalakat számol ki.

**Népszerűség útválasztás:** A Garmin Connect legnépszerűbb futások és túrák alapján számítja ki az útvonalakat.

**Tanfolyamok:** Beállítja, hogyan navigáljon a kurzusok között az órával. A Pályakövetés opcióval pontosan úgy navigálhat egy pályán, ahogy az megjelenik, újraszámítás nélkül. A Térkép használata opcióval navigálhat egy pályán útvonalterképek segítségével, és újraszámítja az útvonalat, ha letér a pályáról.

**Számítási módszer:** Beállítja a számítási módszert az idő, a távolság vagy az emelkedés minimalizálására az útvonalakon.

**Kerülések:** Beállítja az útvonalakon elkerülendő út- vagy közlekedési típusokat.

**Típus:** Beállítja a közvetlen útválasztás során megjelenő mutató viselkedését.

## A ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít a pálya közelgő emelkedőire való erő kifejtés kezelésében. Az emelkedő részleteit, beleértve a meredekséget, a távolságot és a szintemelkedést, a pálya követése előtt vagy valós időben is megtekintheti. A kerékpáros emelkedők kategóriáit a hossz és a meredekség alapján színnel jelzi.

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

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

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenységi beállítások** lehetőséget.

4 Válassza a **ClimbPro > Állapot > Navigáláskor**.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:



- Válassza az **Adatmezőt** a ClimbPro képernyőn megjelenő adatmező testreszabásához.
- Válassza a **Riasztás** lehetőséget, ha riasztást szeretne beállítani az emelkedés kezdeténél vagy az emelkedéstől számított bizonyos távolságban.
- Válassza a **Leereszkedések** lehetőséget a futótevékenységek le- vagy bekapcsolásához.
- Válassza az **Emelkedésérzékelés** lehetőséget a kerékpározás során észlelt emelkedők típusainak

kiválasztásához.

- 6 Tekintse át a pálya emelkedőit és a pálya adatait (*A mentett alkalmazás használata*, 12. oldal).
- 7 Kezdje el egy elmentett útvonal követését (*Navigálás egy célállomáshoz*, 104. oldal).



## Automatikus emelkedés engedélyezése

Beállítás automatikus emelkedés funkcióval automatikusan felismerheti a magassági változásokat. Ezt olyan tevékenységek során használhatja, mint a hegymászás, túrázás, futás vagy kerékpározás.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenységi beállítások** lehetőséget.
- 4 Válassza az **Automatikus emelkedés > Állapot**.
- 5 Válassza ki a **Mindig** vagy **Amikor nem navigál**.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki a **Futtatási képernyő** lehetőséget annak meghatározásához, hogy melyik adatképernyő jelenjen meg futás közben.
  - Válassza ki a **mászás képernyő** kiválasztását annak meghatározásához, hogy melyik adatképernyő jelenjen meg mászás közben.
  - Válassza a **Színek invertálása** lehetőséget a kijelző színeinek megfordításához üzemmódváltáskor.
  - Válassza a **Függőleges sebességet** az emelkedés időbeli sebességének beállításához.
  - Válassza a **Módváltó kapcsolót** annak beállításához, hogy a készülék milyen gyorsan váltson üzemmódot.**MEGJEGYZÉS:** Az Aktuális képernyő opció lehetővé teszi, hogy automatikusan arra a képernyőre váltson, amelyet az automatikus mászás átmenet előtt megtekintett.

## Műholdas beállítások

A műholdbeállítások módosításával testre szabhatja az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszereket. A műholdas rendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS) webhelyre.

Az óralapon nyomja meg a  gombot, válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Tevékenység beállítások > Műholdak**.

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

**Ki:** Letiltja a műholdas rendszereket a tevékenységhez.

**Használja az alapértelmezettet:** Engedélyezi, hogy az óra az alapértelmezett tevékenységfókusz mód-beállítást használja a műholdakhoz (*Tevékenységfókusz mód testreszabása, 95. oldal*).

**Csak GPS:** A GPS műholdas rendszer engedélyezése.

**Minden rendszer:** Több műholdas rendszer engedélyezése. Több műholdas rendszer együttes használata nagyobb teljesítményt nyújt kihívásokkal teli környezetben és gyorsabb helymeghatározást tesz lehetővé, mint a csak GPS használata. A több rendszer használata azonban gyorsabban csökkentheti az akkumulátor élettartamát, mint a csak GPS használata.

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

## Szegmensek

A Garmin Connect fiókjából futó vagy kerékpáros szegmenseket küldhet a készülékre. Miután egy szegmens elmentésre került a készülékére, versenyezhet egy szegmensen, és megpróbálhatja elérni vagy meghaladni a személyes rekordját vagy más résztvevők rekordját, akik már versenyeztek a szegmensen.

**MEGJEGYZÉS:** Amikor letölti a Garmin Connect fiókjából a pályát, a pálya összes elérhető szegmensét letöltheti.

## Strava™ szegmensek

A Strava szegmenseket letöltheti a fénix készülékére. Kövesd a Strava szegmenseket, hogy összehasonlíthasd a teljesítményedet a korábbi túráiddal, barátaiddal és profikkal, akik ugyanazt a szegmenst lovagolták.

A Strava-tagság regisztrálásához lépjen a Garmin Connect-fiókja szegmensek menüjébe. További



információkért látogasson el a [www.strava.com](http://www.strava.com) weboldalra.

Az ebben a kézikönyvben szereplő információk mind a Garmin Connect, mind a Strava szegmensekre vonatkoznak.


## Szegmens részletek

### megtekintése

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

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

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenységi beállítások** lehetőséget.

4 Válassza ki a **szegmenseket**.

5 Válasszon ki egy szegmenst.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Race Times (Versenyidők)** lehetőséget a szakaszvezető idejének és átlagsebességének vagy tempójának megtekintéséhez.
- Válassza a **Térkép** lehetőséget a szegmens térképen való megjelenítéséhez.
- A szegmens magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás)** lehetőséget.

## Versenyzés a szegmensben

A szegmensek virtuális versenypályák. Versenyezhet egy szegmensben, és összehasonlíthatja teljesítményét korábbi tevékenységeivel, mások teljesítményével, a Garmin Connect fiókjában lévő kapcsolatokkal vagy a futó- vagy kerékpáros közösségek más tagjaival. Tevékenységi adatait feltöltheti a Garmin Connect fiókjába, hogy megtekinthesse a szegmensben elfoglalt helyezését.

**MEGJEGYZÉS:** Ha a Garmin Connect fiókja és a Strava-fiókja össze van kapcsolva, a tevékenység automatikusan elküldésre kerül a Strava-fiókjába, így megtekintheti a szegmens pozícióját.

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

2 Válasszon ki egy tevékenységet.





3 Menj el futni vagy lovagolni.

Ha egy szegmenshez közelít, megjelenik egy üzenet, és a szegmensben versenyezhet.

4 Kezdje el a versenyzést a szegmensben.

A szegmens befejezésekor üzenet jelenik meg.








Ikön	Név	Leírás
	ABC	Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához.
	Repülőgép üzemmód	Válassza ki a repülőgépes üzemmód engedélyezését vagy letiltását a vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki a riasztás hozzáadásához vagy szerkesztéséhez ( <i>Riasztás beállítása, 73. oldal</i> ).
	Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához.
	Alt. Időzónák	Válassza ki az aktuális napszak további időzónákban történő megjelenítéséhez ( <i>Alternatív időzónák hozzáadása, 76. oldal</i> ).
	Segítségnyújtás	Válassza ki a segítségnyújtási kérelem elküldését ( <i>Segítségkérés, 111. oldal</i> ).
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Akkumulátor kímélő	Válassza ki az akkumulátorkímélő funkció engedélyezését vagy letiltását ( <i>Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása, 118. oldal</i> ).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához ( <i>Kijelző és fényerő beállítások, 82. oldal</i> ).
	Szívritmus sugárzása	Válassza ki a pulzusszám sugárzásának bekapcsolásához egy párosított eszközre ( <i>Pulzusszám-adatok sugárzása, 98. oldal</i> ).
	Naptár	Válassza ki a telefon naptárában lévő közelgő események megtekintéséhez.
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, hogy ébresztést, időzítőt, stopperórát állíthasson be, vagy megtekinthesse a váltakozó időzónákat ( <i>Órák, 73. oldal</i> ).
	Íránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Megjelenítés	Kikapcsolja a képernyőt a figyelmeztetések, a gesztusok és a Mindig bekapcsolt kijelző módban ( <i>Kijelző és fényerő beállítások, 82. oldal</i> ).
	Ne zavarjanak	Válassza ki a Ne zavarjon mód engedélyezését vagy letiltását a képernyő lehalkításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Ezt az üzemmódot például filmnézés közben használhatja.
	Telefon keresése	Válassza ki a párosított telefonon történő hangjelzés lejátszását, ha az Bluetooth hatótávolságon belül van. A Bluetooth-jelerősség megjelenik a fénix watch képernyőjén, és a telefonhoz való közeledéssel növekszik. Válassza ki az elvesztett telefon GPS-tevékenység során történő navigálásához ( <i>GPS-tevékenység során elvesztett telefon keresése, 89. oldal</i> ).
	Zseblámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolását, hogy az órát zseblámpaként használhassa.
	Garmin megosztás	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához ( <i>Garmin Share, 90. oldal</i> ).
	Történelem	Válassza ki a tevékenységi előzmények, rekordok és összegek megtekintéséhez.

Ikon	Név	Leírás
	Zárszerkezet	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő zárolását a véletlen megnyomások és áthúzások megakadályozása érdekében.
	Messenger	Válassza ki a Messenger alkalmazás megnyitásához ( <i>A Messenger funkció használata, 94. oldal</i> ).
	Zene	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését az órán vagy a telefonon.
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálózati frissítések és egyéb megtekintését a telefonos értesítések beállításai alapján ( <i>Telefonos értesítések engedélyezése, 87. oldal</i> ).
	Telefon	Válassza ki a Bluetooth technológia és a párosított telefonnal való kapcsolat engedélyezését vagy letiltását.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Pulzoximéter	Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához ( <i>Pulzoximéter, 98. oldal</i> ).
	Vörös eltolódás	Válassza ki a képernyő vörös árnyalatúvá tételét, hogy az órát gyenge fényviszonyok között is használhassa.
	Helyszín mentése	Válassza ki az aktuális hely elmentését, hogy később visszanavigálhasson oda ( <i>A mentett alkalmazás használata, 12. oldal</i> ).
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menü megnyitásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az alvó üzemmód engedélyezését vagy letiltását ( <i>Az alvó fókusz mód testreszabása, 95. oldal</i> ).
	Stopperóra	Válassza ki a stopperóra indítását ( <i>A stopperóra használata, 75. oldal</i> ).
	Napfelkelte és napnyugta	Válassza ki a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejének megtekintését.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálását.
	Időszinkronizálás	Válassza ki, hogy az órát a telefonon lévő idővel vagy műholdak segítségével szinkronizálja.
	Időzítő	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállítását ( <i>A visszaszámláló időzítő használata, 74. oldal</i> ).
	Érintés	Válassza ki az érintőképernyő vezérlésének engedélyezését vagy letiltását.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához és a vásárlások órával történő kifizetéséhez ( <i>Garmin Pay, 12. oldal</i> ).
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális feltételek megtekintéséhez.
	Wi-Fi	Válassza ki a Wi-Fi® kommunikáció engedélyezését vagy letiltását.





## A vezérlők testreszabása menü


A vezérlők menüben ([Vezérlők, 51. oldal](#)) hozzáadhatja, eltávolíthatja és megváltoztathatja a gyorsbillentyű menüpontok sorrendjét.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot a vezérlőmenü megnyitásához.
- 2 Tartsa a  .
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Vezérlőelem hozzáadásához válassza a **Vezérlőelemek hozzáadása** parancsot, majd válassza ki a hozzáadni kívánt vezérlőelemet.
  - A vezérlőelemek menüben lévő parancsikon helyének megváltoztatásához válassza a **Vezérlőelemek újrendezése** parancsot, jelölje ki az áthelyezendő vezérlőelemet, nyomja meg a  vagy az  a vezérlőelem új pozícióba történő áthelyezéséhez, majd nyomja meg a  az új hely kiválasztásához.
  - A parancsikon eltávolításához válassza a **Vezérlőelemek eltávolítása** menüpontot, majd jelölje ki az eltávolítandó vezérlőelemet.

## A zseblámpa használata képernyő

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor élettartamát. Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében csökkentheti a fényerőt.

- 1 Tartsa a  címet. .
- 2 Válassza ki a  címet. .
- 3 A fényerő és a színek beállításához nyomja meg a  vagy a  gombot.

**TIPP:** A  kétszeri gyors megnyomásával a jövőben bekapcsolhatja a zseblámpát ebben a beállításban.

## Pillantások

Az órája előre telepített pillantásokkal rendelkezik, amelyek gyors információkat nyújtanak ([A pillantások megtekintése, 57. oldal](#)). Egyes pillantásokhoz Bluetooth-kapcsolat szükséges egy kompatibilis telefontal. Néhány pillantás alapértelmezés szerint nem látható. Ezeket manuálisan is hozzáadhatja a pillantások listájához ([A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal](#)).



Név	Leírás
ABC	Megjeleníti a kombinált magasságmérő, barométer és iránytű információkat.
Alternatív időzónák	Megjeleníti az aktuális napszakot további időzónákban ( <i>Alternatív időzónák hozzáadása, 76. oldal</i> ).
Magassági akklimatizáció	800 m (2625 ft.) feletti magasságban megjeleníti az elmúlt hét nap átlagos pulzoximéter-értékének, légzésszámának és nyugalmi pulzusszámának magassággal korrigált értékeit mutató grafikonokat.
Magasságmérő	Megjeleníti a nyomásváltozáson alapuló hozzávetőleges magasságot.
Barométer	Megjeleníti a környezeti nyomásadatokat a tengerszint feletti magasság alapján.
Test akkumulátor™	Egész napos viselet esetén megjeleníti az aktuális Body Battery szintjét és az elmúlt néhány óra szintjének grafikonját ( <i>Body Battery, 58. oldal</i> ).
Naptár	Megjeleníti a közelgő találkozókat a telefon naptárából.
Kalóriák	Megjeleníti az aktuális napra vonatkozó kalóriaadatokat.
Íránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Visszaszámlálás	Megjeleníti a közelgő visszaszámlálási eseményeket.
Kerékpáros képesség	Megjeleníti a kerékpáros típusát, az aerob állóképességet, az aerob kapacitást és az anaerob kapacitást ( <i>Kerékpáros képességek megtekintése, 71. oldal</i> ).
Kutyakövetés	Megjeleníti a kutya helymeghatározási adatait, ha egy kompatibilis kutyakövető eszköz van párosítva a fénix órával.
Állóképességi pontszám	Megjelenít egy pontszámot, egy grafikont és egy rövid üzenetet, amely az összes rögzített tevékenység alapján leírja az Ön általános állóképességét ( <i>Állóképességi pontszám, 70. oldal</i> ).
Halak előrejelzése	Megjeleníti a horgászat legjobb napjainak és időpontjainak előrejelzéseit az Ön tartózkodási helye, a Hold helyzete, valamint a Hold fel- és lenyugvási ideje alapján. Megtekintheti a napra vonatkozó minősítést, valamint a fő és mellék táplálkozási időket.
Emeletek megmászása	Nyomon követi a megmászott szinteket és a cél felé tett előrehaladást.
Garmin edző	Megjeleníti az ütemezett edzéseket, ha a Garmin Connect fiókjában kiválaszt egy Garmin coach adaptív edzéstervet. A terv az Ön aktuális edzettségi szintjéhez, edzői és időbeosztási preferenciáihoz, valamint a verseny dátumához igazodik.
Golf	Megjeleníti a golferedményeket és a legutóbbi forduló statisztikáit.
Egészségügyi pillanatkép	Elindít egy Egészségügyi pillanatkép munkamenetet az óráján, amely számos kulcsfontosságú egészségügyi mérőszámot rögzít, miközben Ön két percig mozdulatlanul tartja a készüléket. Ez bepillantást nyújt az Ön általános kardiovaszkuláris állapotába. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Egészségügyi pillanatkép munkamenetek összefoglalóit.
Szívritmus	Megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütésszámban (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Hill pontszám	Megjelenít egy pontszámot, grafikont, hozzájáruló mérőszámokat és egy rövid üzenetet, amely az Ön hegymászó teljesítményét írja le a rögzített futótevékenységek alapján ( <i>Hill Score, 71. oldal</i> ).
Történelem	Megjeleníti az aktivitási előzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját.
HRV állapot	Megjeleníti az éjszakai pulzusszám-variabilitás hétnapos átlagát ( <i>Pulzusszám-variabilitás állapota, 61. oldal</i> ).






Név	Leírás
Intenzitás percek	Nyomon követi a mérsékelt vagy erőteljes tevékenységekben való részvételre fordított időt, a heti intenzitású percekre vonatkozó célt és a cél felé tett előrehaladást.
inReach® vezérlők	Lehetővé teszi üzenetek küldését a párosított inReach eszközön ( <i>Az inReach Remote használata, 86. oldal</i> ).
Jet Lag tanácsadó	Megjeleníti a belső óráját utazás közben, és útmutatást nyújt az úti cél időzónájához való alkalmazkodáshoz ( <i>Az időeltolódási tanácsadó használata, 73. oldal</i> ).
Utolsó tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó lovaglás Utolsó futás Utolsó úszás	Rövid összefoglalót jelenít meg a legutóbb rögzített tevékenységről és a megadott sportág előzményeiről.
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger alkalmazással folytatott beszélgetéseket, és lehetővé teszi, hogy az óráról válaszoljon az üzenetekre ( <i>Garmin Messenger alkalmazás, 94. oldal</i> ).
Holdfázis	Megjeleníti a holdkelte és a holdnyugta idejét, valamint a holdfázist a GPS-pozíció alapján.
Zene	Zenelejátszó vezérlést biztosít a telefon vagy az óra zenéihez.
Szundi	Megjeleníti a teljes alvási időt és a Test akkumulátor szintjének növekedését. Elindíthatja a szundi időzítőt, és beállíthat egy ébresztést az ébresztéshez ( <i>Az alvásfókusz üzemmód testreszabása, 95. oldal</i> ).
Értesítések	Figyelmezteti Önt a bejövő hívásokról, SMS-ekről, közösségi hálózati frissítésekről és egyebekről, a telefonos értesítések beállításai alapján ( <i>Telefonos értesítések engedélyezése, 87. oldal</i> ).
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményméréseket, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket és a versenyteljesítményeket ( <i>Teljesítménymérések, 59. oldal</i> ).
Elsődleges verseny	Megjeleníti azt a versenyeseményt, amelyet elsődleges versenyként jelölt meg a Garmin Connect naptárában ( <i>Versenynaptár és elsődleges verseny, 71. oldal</i> ).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a manuális pulzoximéter-mérés elvégzését ( <i>Pulzoximéter-mérések leolvasása, 99. oldal</i> ). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meghatározhassa a pulzoximéter-értékét, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárában beállított közelgő versenyeseményeket ( <i>versenynaptár és elsődleges verseny, 71. oldal</i> ).
RCT kamera vezérlés	Lehetővé teszi, hogy manuálisan fényképet készítsen és videoklipet rögzítsen ( <i>A Varia kamera kezelőszerveinek használata, 86. oldal</i> ).
Helyreállítás	Megjeleníti a helyreállítási időt. A maximális idő négy nap.
Légzés	Az Ön aktuális légzési sebessége percenkénti légzésszámban és hétnapos átlagban. Elvégezhet egy légzési tevékenységet, hogy segítsen ellazulni.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvási időt, az alvási pontszámot és az előző éjszaka alvási szakaszára vonatkozó információkat.
Alvás edző	Alvási és aktivitási előzmények, HRV-állapot és alvásidő alapján ajánlásokat ad az alvási igényre vonatkozóan.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a lépési célt és az előző napok adatait.



Név	Leírás
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet és a stressz-szint grafikonját. Légzési tevékenységet végezhet, hogy segítsen ellazulni. Ha túl aktív vagy ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintedet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napfelkelte és naplemente	Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta, hajnal és alkonyat idejét, valamint a nap aktuális helyzetét ábrázoló térképet és a napfény grafikonját.
Hőmérséklet	Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelőtől származó hőmérsékleti adatokat.
Dagályok	Megjeleníti az árapály-állomással kapcsolatos információkat, például az árapály magasságát és a következő dagály és apály időpontját ( <i>Dagályinformációk megtekintése, 14. oldal</i> ).
Képzési felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre minden nap ( <i>Edzéskésztség, 70. oldal</i> ).
Képzési státusz	Megjeleníti az aktuális edzésállapotot és edzésterhelést, amely megmutatja, hogy az edzés hogyan befolyásolja az edzetségi szintjét és a teljesítményét ( <i>Edzésállapot, 66. oldal</i> ).
Időjárás	Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést. Az aktuális időjárási körülményeket a térképen is megtekintheti több térképi fedvény segítségével.
Xero® eszköz	Megjeleníti a lézer helyére vonatkozó információkat, ha egy kompatibilis Xero eszköz van párosítva a fénix órával ( <i>Xero lézer helyének beállításai, 87. oldal</i> ).




## A pillantások megtekintése

A pillantások gyors hozzáférést biztosítanak az egészségügyi adatokhoz, az aktivitási információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és még sok másához. Az óra párosításakor megtekintheti a telefonjáról származó adatokat, például az egészségügyi információkat, az időjárást és a naptári eseményeket.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a pillantások listájának lapozásához.








**TIPP:** A lehetőségek kiválasztásához lapozással vagy koppintással is görgethet.

- 2 További információk megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyomja meg a  gombot a pillantással kapcsolatos részletek megtekintéséhez.
  - Sajtó  a további opciók és funkciók áttekintéséhez.





## A Glances lista testreszabása

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a pillantások listájának megtekintéséhez.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy pillantás listán belüli helyének megváltoztatásához jelölje ki a pillantást, nyomja meg a  vagy a  gombot a pillantás áthelyezéséhez, és nyomja meg a  gombot az új hely kiválasztásához.
  - Egy pillantás eltávolításához a listából jelölje ki a pillantást, majd válassza a  lehetőséget.
  - Ha szeretne felvenni egy pillantást a listára, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon ki egy vagy több pillantást.  
**TIPP:** Több pillantást tartalmazó mappa létrehozásához választhatja a **Mappa létrehozása** lehetőséget (*Pillantások mappa létrehozása, 58. oldal*).

## A Glances mappa létrehozása

A pillantások listáját testre szabhatja, hogy mappákat hozzon létre a kapcsolódó pillantásokból.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a pillantások listájának megtekintéséhez.
- 2 Válassza a **Szerkesztés > Hozzáadás > Mappa létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt pillantásokat, majd válassza a **Kész** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** Ha a pillantások már szerepelnek a pillantások listájában, akkor áthelyezheti vagy bemásolhatja őket a mappába.
- 4 Válassza ki vagy adja meg a mappa nevét.
- 5 Válasszon ki egy ikont a mappához.  
Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:
- 6
  - A mappa szerkesztéséhez görgessen a mappához a pillantások listájában, és tartsa lenyomva a  gombot.
  - A mappában lévő pillantások szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés** lehetőséget (*A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal*).

## Test Akkumulátor

Az óra elemzi a pulzusszám-változékonyságot, a stressz-szintet, az alvásminőséget és az aktivitási adatokat, hogy meghatározhassa az Ön általános testakkumulátor-szintjét. Mint egy autó benzinszint-mérője, ez jelzi a rendelkezésre álló tartalék energia mennyiségét. A Body Battery szint tartománya 5 és 100 között van, ahol 5 és 25 között nagyon alacsony a tartalék energia, 26 és 50 között alacsony a tartalék energia, 51 és 75 között közepes a tartalék energia, 76 és 100 között pedig magas a tartalék energia.

Az órát szinkronizálhatja Garmin Connect fiókjával, hogy megtekinthesse a legfrissebb *Testakkumulátor-szintet*, a hosszú távú trendeket és további részleteket (*Tippek a Testakkumulátor-adatok javításához, 58. oldal*).

## Tippek a test akkumulátorának javításához adatok

- A pontosabb eredmények érdekében viselje az órát alvás közben.
- A jó alvás feltölti a test akkumulátorát.
- A megerőltető tevékenység és a nagy stressz hatására a Test akkumulátor gyorsabban lemerülhet.
- Az ételmiszer-bevitel, valamint az olyan stimulánsok, mint a koffein, nincsenek hatással a Testakkumulátorra.

## Teljesítmény Mérések

Ezek a teljesítménymérések becslések, amelyek segíthetnek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket és a versenyteljesítményeket. A mérésekhez néhány tevékenységre van szükség, csuklós pulzuszámolással vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámolóval. A kerékpáros teljesítménymérésekhez pulzuszámoló és teljesítménymérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ szolgáltatja és támogatja. További információért látogasson el a [garmin.com](https://garmin.com/performance-data/running) weboldalra.

[/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**MEGJEGYZÉS:** A becslések elsősorban pontatlannak tűnhetnek. Az óra megköveteli, hogy néhány tevékenységet elvégezzen, hogy megismerje a teljesítményét.

**VO2 max.:** A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet percenként és testsúlykilogrammonként maximális teljesítmény mellett képes elfogyasztani (*A VO2 max. becsléséről, 60. oldal*).

**Előre jelzett versenyidők:** Az óra a VO2 max. becslést és az edzéstörténetet használja fel, hogy az aktuális kondíciód alapján megadja a célversenyidőt (*Előre jelzett versenyidők megtekintése, 61. oldal*).

**HRV állapot:** Az óra alvás közben elemzi a csuklóján mért pulzusszámokat, hogy a személyes, hosszú távú HRV-átlagok alapján meghatározza a pulzusszám-variabilitás (HRV) állapotát (*Pulzusszám-variabilitás állapota, 61. oldal*).

**Teljesítmény feltétele:** Az Ön teljesítményállapota egy valós idejű értékelés 6-20 perces aktivitás után. Adatmezőként adható hozzá, így a teljesítményállapotát a tevékenység hátralévő részében is megtekintheti. A valós idejű állapotát az átlagos fitsségi szintjéhez hasonlítja (*Teljesítményállapot, 61. oldal*).

**Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP):** Az óra az FTP becsléséhez a kezdeti beállításkor megadott felhasználói profiladatokat használja. A pontosabb becsléshez végezhet egy irányított tesztet (*FTP-értékbecslés megszerzése, 62. oldal*).

**Laktátküszöb:** A laktátküszöbhez mellkasi pulzuszámolóra van szükség. A laktátküszöb az a pont, ahol az izmok gyorsan fáradni kezdenek. Az órája a laktátküszöb szintjét a pulzusadatok és a tempó alapján méri (*Laktátküszöb, 63. oldal*).

**Állóképesség:** Az óra a VO2 max. becsült értékét és a pulzusszámadatokat használja fel, hogy valós idejű állóképességi becsléseket adjon.

Adatképernyőként is hozzáadható, így tevékenység közben megtekintheti a potenciális és az aktuális állóképességét (*A valós idejű állóképesség megtekintése, 65. oldal*).

**Teljesítménygörbe (kerékpározás):** A teljesítménygörbe a tartós teljesítményt mutatja az idő múlásával. A teljesítménygörbe megtekinthető az előző hónapra, három hónapra vagy tizenkét hónapra vonatkozóan (*A teljesítménygörbe megtekintése, 65. oldal*).

## A VO2 Max-ról. Becslések

A VO2 max. az az oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként és testsúlykilogrammonként maximálisan el tudsz fogyasztani. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítményt jelzi, és a fittségi szint javulásával növekednie kell. A fénix készülék a VO2 max. becsült értékének megjelenítéséhez csuklón mért pulzusszámot vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámot igényel. A készülék külön VO2 max.

futásra és kerékpározásra vonatkozó becslések. A pontos VO2 max. becsléshez vagy kint kell futni GPS-szel, vagy kerékpározni egy kompatibilis teljesítménymérővel, mérsékelt intenzitáson, több percig.

A készüléken a VO2 max. becsült értéke számként, leírásként és pozícióként jelenik meg a színes mérőn. A Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a VO2 max. becsült értékéről, például azt, hogy az Ön kora és neme szerint hol helyezkedik el.



 Lila	Superior
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Fair
 Red	Szegény

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics szolgáltatja. A VO2 max. elemzés a The Cooper Institute® engedélyével készült. További információért lásd a függelék (VO2 Max. Standard Ratings, 145. oldal), és látogasson el a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) weboldalra.

### A VO2 Max. Becslés a futáshoz

Ehhez a funkcióhoz csuklós pulzuszámra vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámra van szükség. Ha mellkasi pulzuszámot használ, akkor azt fel kell tennie és párosítania kell az órájával (*Vezeték nélküli érzékelőknek párosítása*, 84. oldal).



A legpontosabb becsléshez végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítás*, 115. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámzónák beállítás*, 116. oldal). A becslés elsöre pontatlannak tűnhet. Az órának szüksége van néhány futásra ahhoz, hogy megismerje az Ön futóteljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységekhez, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal).

- 1 Indítson el egy futótevékenységet.
- 2 Legalább 10 percig fusson a szabadban.
- 3 A futtatás után válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  vagy a  gombot a teljesítménymérések lapozásához.

### A VO2 Max. Becslés a kerékpározáshoz

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérőre és csuklós pulzuszámra vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámra van szükség. A teljesítménymérőt párosítani kell az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 84. oldal). Ha mellkasi pulzuszámot használ, akkor azt fel kell tennie és párosítania kell az órájával.

A legpontosabb becsléshez végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítás*, 115. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámzónák beállítás*, 116. oldal). A becslés elsöre pontatlannak tűnhet. Az órának szüksége van néhány lovaglásra ahhoz, hogy megismerje az Ön kerékpáros teljesítményét.






- 1 Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
- 2 Legalább 20 percig egyenletes, magas intenzitással tekerjen.
- 3 Az utazás után válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 4 Sajtó  vagy  a teljesítménymérések lapozásához.



## Előre jelzett versenyidők

A megtekintés beállításához végezze el a felhasználói profil beállítását ([Felhasználói profil beállítás](#), 115. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([Pulzusszámzónák beállítás](#), 116. oldal).




Az órája a VO2 max. becslést és az edzéstörténetét használja a célversenyidő megadásához ([A VO2 max. becslésekről](#), 60. oldal). Az óra több heti edzésadatait elemzi, hogy finomítsa a versenyidő-becsléseket.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a teljesítmény áttekintéséhez.
- 2 Sajtó .
- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot az előre jelzett versenyidő megtekintéséhez.
- 4 Nyomja meg a  gombot más távolságokra vonatkozó előrejelzések megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** Az előrejelzések elsöre pontatlannak tűnhetnek. Az órának néhány futásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a futóteljesítményét.

## Szívfrekvencia-variabilitás Állapot

Az óra alvás közben elemzi a csuklóján mért pulzusszámot, hogy meghatározza a pulzusszám-variabilitást (HRV). Az edzés, a fizikai aktivitás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind hatással vannak a pulzusszám-variabilitásra. A HRV-értékek nemtől, életkortól és fitességi szinttől függően nagymértékben változhatnak. A kiegyensúlyozott HRV-állapot az egészség olyan pozitív jeleire utalhat, mint a jó edzés- és regenerációs egyensúly, a nagyobb szív- és érrendszeri fittség és a stresszel szembeni ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy rossz állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igény vagy a fokozott stressz jele lehet. A legjobb eredmény elérése érdekében az órát alvás közben kell viselni. Az órának három hétig tartó következetes alvásadatokra van szüksége ahhoz, hogy megjelenítse a pulzusvariabilitás állapotát.

Színes zóna	Állapot	Leírás
 Zöld	Kiegyensúlyozott	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke az alapérték tartományon belül van.
 Narancs	Kiegyensúlyozatlan	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke az alapszintű tartomány felett vagy alatt van.
 Red	Alacsony	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke jóval az alapérték alatt van.
Nincs szín	Szegény Nincs státusz	A HRV-értékei átlagosan jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt vannak. A nincs állapot azt jelenti, hogy nincs elegendő adat a hétnapos átlag létrehozásához.

Az órát szinkronizálhatja a Garmin Connect fiókjával, hogy megtekinthesse a pulzusszám-variabilitás aktuális állapotát, a trendeket és az oktatási visszajelzéseket.

## Teljesítmény Feltétel

Miközben Ön a tevékenységét végzi, például fut vagy kerékpározik, a teljesítményállapot funkció elemzi a tempót, a pulzusszámot és a pulzusszám-variabilitást, hogy valós idejű értékelést adjon a teljesítőképességéről a következőkhöz képest

az Ön átlagos fitességi szintje. Ez körülbelül az Ön valós idejű százalékos eltérése a VO2 max. becsült alapértékétől.

A teljesítőképességi feltételek értékei -20 és +20 között mozognak. Az aktivitás első 6-20 perce után a készülék megjeleníti a teljesítményállapot-pontszámot. Például egy +5-ös érték azt jelenti, hogy kipihent, friss és képes egy jó futásra vagy lovaglásra. A teljesítményállapotot adatmezőként hozzáadhatja az egyik edzőképernyőhöz, hogy a teljes tevékenység során nyomon követhesse a képességeit. A teljesítményállapot a fáradtság szintjének mutatója is lehet, különösen egy hosszú edzésfutás vagy lovaglás végén.

**MEGJEGYZÉS:** A készüléknek szüksége van néhány futásra vagy lovaglásra pulzuszórával, hogy pontos VO2 max. becslést kapjon, és megismerje a futási vagy lovaglási képességeit ([A VO2 max. becslésről](#), 60. oldal).

## A teljesítményállapot megtekintése





Ehhez a funkcióhoz csuklós pulzuszámra vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámra van szükség.

- 1 **Teljesítményfeltétel** hozzáadása egy adatképernyőhöz (*Az adatképernyők testreszabása, 44. oldal*).
- 2 Menj el futni vagy lovagolni.  
6-20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapot.
- 3 Az adatképernyőre görgetve megtekintheti a teljesítményállapotát a futás vagy a lovaglás során.






## Az FTP becslés megszerzése

Mielőtt megkaphatná a funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) becslését, párosítania kell egy mellkasi pulzuszámra és teljesítménymérő készüléket az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal*), és meg kell kapnia a VO2 max. becslését (*VO2 max. becslés megadása kerékpározáshoz, 60. oldal*).

Az óra az FTP becsléséhez a kezdeti beállítás során kapott felhasználói profiladatokat és a VO2 max. becsült értékét használja. Az óra automatikusan meghatározza FTP-jét az egyenletes, magas intenzitású, pulzusszámmal és teljesítménnyel végzett kerékpározás során.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a teljesítmény áttekintéséhez.
- 2 Sajtó  .
- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot az FTP becslés megtekintéséhez.

Az FTP becslése egy kilogrammonkénti wattban mért értéként, az Ön teljesítménye wattban és a színskála pozíciójaként jelenik meg.

 Lila	Superior
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Fair
 Red	Kiképzetlen



További információkért lásd a függelék (*FTP-értékelések, 146. oldal*).

**MEGJEGYZÉS:** Amikor egy teljesítményértékesítés egy új FTP-re figyelmeztet, akkor az Elfogadhatja az új FTP mentéséhez, vagy elutasíthatja a jelenlegi FTP megtartásához.

## FTP-teszt elvégzése

Mielőtt elvégezhetné a funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) meghatározására szolgáló tesztet, párosítania kell egy mellkasi pulzuszámérót és egy teljesítménymérőt a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal*), és meg kell kapnia a VO2 max. becslését (*A VO2 max. becslés megadása kerékpározáshoz, 60. oldal*).

**MEGJEGYZÉS:** Az FTP teszt egy kihívást jelentő edzés, amely körülbelül 30 percet vesz igénybe. Válasszon egy praktikus és többnyire sík útvonalat, amely lehetővé teszi, hogy folyamatosan növekvő erőfeszítéssel tekerjen, hasonlóan az időfutamhoz.

- 1 Az óralapon válassza a  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy kerékpáros tevékenységet.
- 3 Tartsa a .
- 4 Válassza az **Edzés > Edzőkönyvtár > FTP irányított teszt**.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
Miután elkezdte a tekerést, a készülék megjeleníti az egyes lépések időtartamát, a célt és az aktuális teljesítményadatokat. A teszt befejezésekor üzenet jelenik meg.
- 6 Miután befejezte az irányított tesztet, fejezze be a lehűlést, állítsa le az időzítőt, és mentse el a tevékenységet.  
FTP-je kilogrammonként wattban mért értéként, teljesítménye wattban és a színskála pozíciójaként jelenik meg.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az új FTP mentéséhez válassza az **Elfogadom** lehetőséget.
  - Válassza az **Elutasítás** lehetőséget a jelenlegi FTP megtartásához.

## Laktát küszöbérték

A laktátküszöb az az edzésintenzitás, amelynél a laktát (tejsav) elkezdi felhalmozódni a véráramban. Futásnál ezt az intenzitási szintet a tempó, a pulzusszám vagy a teljesítmény alapján becsülik meg. Amikor a futó túllépi a küszöböt, a fáradtság gyorsuló ütemben kezd fokozódni. Tapasztalt futók esetében a küszöbérték a maximális pulzusszám körülbelül 90%-ánál és 10 km-es és félmaratoni versenytempó között jelentkezik. Átlagos futók esetében a laktátküszöb gyakran jóval a maximális pulzusszám 90%-a alatt jelentkezik. A laktátküszöb ismerete segíthet meghatározni, hogy milyen keményen kell edzeni, vagy mikor kell erőltetni magunkat egy verseny során.




Ha már ismeri a laktátküszöb pulzusszám értékét, akkor azt megadhatja a felhasználói profil beállításában (*A pulzusszámzónák beállítása, 116. oldal*). Bekapcsolhatja az **Automatikus észlelés** funkciót, hogy automatikusan rögzítse a laktátküszöbértékét egy tevékenység során.

## Vezetett teszt elvégzése a laktátküszöb meghatározásához

Ehhez a funkcióhoz Garmin mellkasi pulzusmérőre van szükség. Mielőtt elvégezhetné a vezetett tesztet, fel kell vennie a pulzusmérőt, és párosítania kell az órájával (*Vezeték nélküli érzékelőknek párosítása, 84. oldal*).








Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profiladatokat és a VO2 max. becsült értékét használja a laktátküszöb becsléséhez. Az óra automatikusan meghatározza a laktátküszöböt az egyenletes, magas intenzitású, pulzusszámmal végzett futások során.

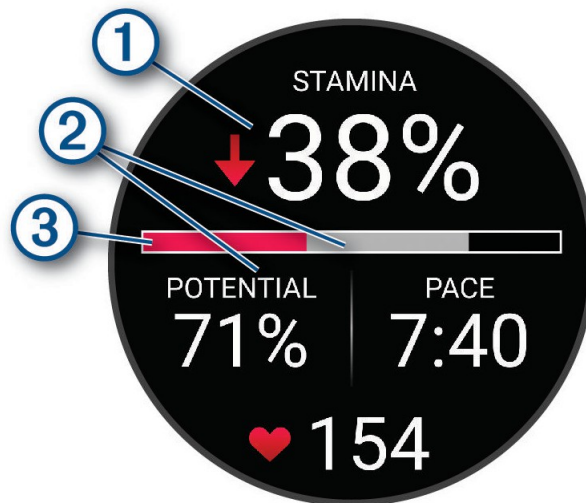
**TIPP:** Az óra néhány futást igényel egy mellkasi pulzusmérővel a pontos maximális pulzusérték és VO2 max. becsléshez. Ha nehézségei vannak a laktátküszöb becslésével, próbálja meg kézzel csökkenteni a maximális pulzusszám értékét.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri futótevékenységet. A teszt elvégzéséhez GPS szükséges.
- 3 Tartsa a  .
- 4 Válassza az **Edzés > Edzéskönyvtár > Laktátküszöb irányított teszt**.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. A futás megkezdése után az óra megjeleníti az egyes lépések időtartamát, a célt és az aktuális pulzusszámadatokat. A teszt befejezésekor egy üzenet jelenik meg.
- 6 Miután befejezte az irányított tesztet, állítsa le a tevékenység időzítőjét, és mentse el a tevékenységet. Ha ez az első laktátküszöb-becslése, az óra arra kéri, hogy a laktátküszöb pulzusszáma alapján frissítse a pulzuszónákat. Minden további laktátküszöb-becslés esetén az óra arra kéri, hogy fogadja el vagy utasítsa el a becslést.

## A valós idejű állóképesség

Az élejkijelzés a valós idejű állóképességi becsléseket adni a pulzusadatok és a VO2 max. becslés alapján (*A VO2 max. becslésekről, 60. oldal*).




- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 **Tevékenységek** kiválasztása.
- 3 Válasszon ki egy futó- vagy kerékpáros tevékenységet.
- 4 Sajtó .
- 5 Válassza a **Tevékenységi beállítások > Adatképernyők > Új hozzáadása > Állóképesség**.
- 6 Nyomja meg a  vagy a  gombot az adatképernyő helyének megváltoztatásához (opcionális).
- 7 Nyomja meg a  gombot az elsődleges állóképességi adatmező szerkesztéséhez (opcionális).
- 8 Indítsa el a tevékenységet (*Tevékenység indítása, 17. oldal*).
- 9 Nyomja meg a  vagy a  gombot az adatképernyőre való lapozáshoz.



① Elsődleges állóképességi adatmező. Megjeleníti az aktuális állóképesség százalékos értékét, a hátralévő távolságot vagy a hátralévő időt.

② Potenciális állóképesség.

Jelenlegi állóképesség.

- ③
-  Piros: Az állóképesség fogy.
  -  Narancssárga: Az állóképesség
  -  stabil. Zöld: Az állóképesség

feltöltődik.

## A teljesítménygörbe megtekintése

Mielőtt megtekinthetné a teljesítménygörbéjét, az elmúlt 90 napban legalább egy órányi tekerést kell rögzítenie egy teljesítménymérővel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal*).

A Garmin Connect fiókjában edzéseket hozhat létre. A teljesítménygörbe a tartós teljesítményteljesítményt mutatja az idő múlásával. A teljesítménygörbét az előző hónapra, három hónapra vagy tizenkét hónapra vonatkozóan tekintheti meg.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Teljesítménystatisztikák > Teljesítménygörbe** lehetőséget.

## Képzés Állapot

Ezek a mérések becslések, amelyek segíthetnek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket. A mérésekhez két héten keresztül kell elvégeznie a tevékenységeket csuklós pulzusmérő vagy egy kompatibilis mellkasi pulzusmérő segítségével. A kerékpáros teljesítménymérésekhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges. A mérések eleinte pontatlannak tűnhetnek, amikor az óra még tanul a teljesítményéről.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics szolgáltatja és támogatja. További információért látogasson el a [garmin.com](https://garmin.com) weboldalra.

[/performance-data/running](#).

**Képzési státusz:** Az edzés állapota megmutatja, hogy az edzésed hogyan befolyásolja a fittségedet és a teljesítményedet. Az Ön edzésállapota a VO2 max., az akut terhelés és a HRV állapotának változásain alapul egy hosszabb időszak alatt.

**VO2 max.:** A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet percenként és testtömeg-kilogrammonként maximális teljesítmény mellett el tud fogyasztani (*A VO2 max. becsléséről*, 60. oldal).

**HRV:** A HRV az Ön pulzusvariabilitási állapota az elmúlt hét napban (*Pulzusvariabilitási állapot*, 61. oldal).

**Akut terhelés:** Az akut terhelés a közelmúltbeli edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve az edzés időtartamát és intenzitását. (*Akut terhelés*, 67. oldal).

**Edzésterhelés-fókusz:** Az órája elemzi és különböző kategóriákba sorolja az edzésterhelést az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és szerkezete alapján. Az edzésterhelés fókusza tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést és az edzés fókuszát. Az órája megjeleníti az elmúlt 4 hétre vonatkozó terheléseloszlását (*Edzésterhelés fókusza*, 67. oldal).

**Gyógyulási idő:** A regenerálódási idő azt mutatja, hogy mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és készen áll a következő kemény edzésre (*Recovery Time*, 69. oldal).

### Képzési státusz Szintek

Az edzésállapot megmutatja, hogy az edzésed hogyan befolyásolja a fittségi szintedet és a teljesítményedet. Az Ön edzésállapota a VO2 max., az akut terhelés és a HRV állapotának változásain alapul egy hosszabb időszak alatt. Az edzetségi állapotot felhasználhatja a jövőbeli edzések megtervezéséhez és fittségi szintjének további javításához.

**Nincs státusz:** A karórának két héten keresztül több tevékenységet kell rögzítenie, a futás vagy kerékpározás VO2 max. eredményeivel együtt, hogy meghatározhassa az edzetségi állapotát.

**Kiképzés:** A szokásosnál sokkal kevesebbet edzel egy hétig. vagy több. Az edzetségi szint azt jelenti, hogy nem tudja fenntartani a fittségi szintjét. Megpróbálhatja növelni az edzésterhelést, hogy javulást tapasztaljon.

**Helyreállítás:** Ez elengedhetetlen a hosszú, kemény edzésidőszakok alatt. Visszatérhet a nagyobb edzésterheléshez, amikor úgy érzi, hogy készen áll.

**Karbantartás:** A jelenlegi edzésterhelésed elegendő a fittségi szinted fenntartásához. A javulás érdekében próbálja meg változatosabbá tenni az edzéseit, vagy növelje az edzémennyiséget.

**Termékeny:** A jelenlegi edzésterhelésed a megfelelő irányba mozdítja a fittségi szintedet és a teljesítményedet. A fittségi szint fenntartása érdekében regenerációs időszakokat kell beterveznie az edzésébe.

**Csúcspont:** Ideális versenyállapotban vagy. A nemrégiben csökkentett edzésterhelés lehetővé teszi a tested számára, hogy regenerálódjon és teljes mértékben kompenzálja a korábbi edzéseket. Előre kell tervezned, mivel ez a csúcspont csak rövid ideig tartható fenn.

**Túlterhelés:** Az edzésterhelésed nagyon magas és kontraproduktív. A testednek pihenésre van szüksége. Időt kell adnia magának a regenerálódásra azzal, hogy könnyebb edzéseket iktat a programjába.

**Nem produktív:** Az edzésterhelése jó szinten van, de a kondíciója csökken. Próbáljon meg a pihenésre, a táplálkozásra és a stresszkezelésre összpontosítani.

**Feszült:** Egyensúlyhiány van a regeneráció és az edzésterhelés között. Ez normális eredmény egy kemény edzés vagy nagyobb esemény után. Lehet, hogy a tested nehezen regenerálódik, ezért figyelned kell az általános egészségi állapotodra.

## Tippek a képzési státusz

Az edzésállapot funkció az Ön fittségi szintjének frissített értékelésétől függ, beleértve legalább heti egy VO2 max. mérést (*A VO2 max. becslésekről, 60. oldal*). A beltéri futótevékenységek nem generálnak VO2 max. becslést, hogy megőrizzék a fittségi szint trend pontosságát. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységbeállítások, 45. oldal*).

Ha a legtöbbet szeretné kihozni az edzésállapot funkcióból, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Hetente legalább egyszer fuss vagy kerékpározz a szabadban teljesítménymérővel, és legalább 10 percen keresztül érj el a maximális pulzus 70%-ánál magasabb pulzusszámot.  
Az óra egy-két hetes használata után az edzettségi állapotának elérhetőnek kell lennie.
- Rögzítse az összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőeszközén, így az órája megismerheti a teljesítményét (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 92. oldal*).
- Hordja az órát folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész HRV-állapotot generáljon. Az érvényes HRV állapot segíthet fenntartani az érvényes edzésállapotot, amikor nincs annyi VO2 max. méréssel járó tevékenysége.

## Akut terhelés

Az akut terhelés az elmúlt napok edzés utáni oxigénfogyasztásának (EPOC) súlyozott összege. A mérőeszköz jelzi, hogy az aktuális terhelése alacsony, optimális, magas vagy nagyon magas. Az optimális tartomány az Ön egyéni fittségi szintjén és edzéstörténetén alapul. A tartomány az edzési idő és az intenzitás növekedésével vagy csökkenésével igazodik.

## Edzésterhelés Fókusz

A teljesítmény és az erőnlét javulásának maximalizálása érdekében az edzésnek három kategóriában kell megoszlania: alacsony aerob, magas aerob és anaerob. Az edzésterhelés-fókusz megmutatja, hogy edzésének mekkora része esik jelenleg az egyes kategóriákba, és edzési célokat ad. Az edzésterhelés-fókusz legalább 7 nap edzést igényel annak meghatározásához, hogy az Ön edzésterhelése alacsony, optimális vagy magas. A 4 hetes edzéstörténet után az edzésterhelés-becslés részletesebb célinformációkkal rendelkezik, amelyek segítenek az edzési tevékenységek kiegyensúlyozásában.

**Célok alatt:** Az Ön edzésterhelése minden intenzitáskategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbálja meg növelni az edzések időtartamát vagy gyakoriságát.

**Alacsony aerob hiány:** Próbáljon meg több alacsony aerob tevékenységet beiktatni, hogy regenerálódjon és egyensúlyt teremtsen a nagyobb intenzitású tevékenységekhez.

**Nagy aerob hiány:** Próbáljon meg több magas aerob aktivitást beiktatni, hogy idővel javítsa a laktátküszöböt és a VO2 max-ot.

**Anaerob hiány:** Próbáljon meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel javítsa a sebességét és az anaerob kapacitását.

**Kiegyensúlyozott:** Az edzésterhelés kiegyensúlyozott, és az edzés folytatása során mindenre kiterjedő fittségi előnyöket biztosít.

**Alacsony aerob fókusz:** Az edzésterhelésed többnyire alacsony aerob aktivitású. Ez szilárd alapot biztosít, és felkészít az intenzívebb edzések hozzáadására.


**Magas aerob fókusz:** Az edzésterhelésed többnyire magas aerob aktivitású. Ezek a tevékenységek segítenek a laktátküszöb, a VO2 max. és az állóképesség javításában.

**Anaerob fókusz:** Az edzésterhelésed többnyire intenzív tevékenység. Ez gyors kondíciónövekedéshez vezet, de ezt alacsony aerob tevékenységekkel kell ellensúlyozni.

**Célpontok felett:** Az edzésterhelése magasabb az optimálisnál, és fontolóra kell vennie az edzések időtartamának és gyakoriságának csökkentését.

## Terhelés arány

A terhelési arány az akut (rövid távú) edzésterhelés és a krónikus (hosszú távú) edzésterhelés aránya. Hasznos az edzésterhelés változásainak nyomon követéséhez.

Állapot	Érték	Leírás
Nincs státusz	Nincs	A terhelés aránya 2 hét edzés után látható lesz.
<b>Alacsony</b>	0,8-nál alacsonyabb	A rövid távú edzésterhelés alacsonyabb, mint a hosszú távú edzésterhelés.
<b>Optimális</b> 	0,8-1,4	A rövid és hosszú távú edzésterhelés kiegyensúlyozott. Az optimális tartomány az Ön egyéni fittségi szintjén és edzéstörténetén alapul.
<b>Magas</b>	1,5-1,9	A rövid távú edzésterhelése nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelése.
<b>Nagyon magas</b>	2,0 vagy magasabb	A rövid távú edzésterhelésed jelentősen nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelésed.

## A képzésről Effect

Az edzéshatás a tevékenységnek az aerob és anaerob fittsége gyakorolt hatását méri. Az Edzéshatás a tevékenység során felhalmozódik. A tevékenység előrehaladtával az Edzéshatás értéke növekszik. Az Edzéshatás értékét az Ön felhasználói profiladatai és edzéstörténete, valamint a tevékenység pulzusszáma, időtartama és intenzitása határozza meg. Hét különböző Edzéshatás-címke létezik, amelyek a tevékenység elsődleges előnyeit írják le. Mindegyik címke színekkel van kódolva, és megfelel az Ön edzésterhelési fókuszának (*Edzésterhelési fókusz*, 67. oldal). Minden egyes visszajelző kifejezés, például "Nagymértékben befolyásolja a VO2 Max.", rendelkezik egy megfelelő leírással a Garmin Connect tevékenység részleteiben.

Az Aerobic Training Effect a pulzusszámot használja annak mérésére, hogy az edzés felhalmozott intenzitása hogyan befolyásolja az aerob fittséget, és jelzi, hogy az edzés fenntartó vagy javító hatással volt-e a fittségi szintjére. Az edzés során felhalmozott edzés utáni többlet oxigénfogyasztásod (EPOC) egy olyan értéktartományba kerül, amely figyelembe veszi a fittségi szintedet és az edzési szokásaidat. A mérsékelt erőfeszítéssel végzett egyenletes edzések vagy a hosszabb intervallumokat (>180 másodperc) tartalmazó edzések pozitív hatással vannak az aerob anyagcserére, és javuló aerob edzéshatást eredményeznek.

Az Anaerob edzéshatás a pulzusszámot és a sebességet (vagy teljesítményt) használja annak meghatározására, hogy az edzés hogyan befolyásolja a nagyon magas intenzitású teljesítményre való képességet. Az EPOC-hoz való anaerob hozzájárulás és a tevékenység típusa alapján kapsz egy értéket. A 10-120 másodperces, ismétlődő, nagy intenzitású intervallumok rendkívül kedvezően hatnak az anaerob képességre, és javuló anaerob edzéshatást eredményeznek.

Az aerob edzéshatás és az anaerob edzéshatás adatmezőként hozzáadható az egyik edzéseképernyőhöz, hogy nyomon követhesse a számokat a tevékenység során.

Képzési hatás	Aerobic előnye	Anaerob előny
0,0 és 0,9 között	Nincs előnye.	Nincs előnye.
1.0-tól 1.9-ig	Kisebb előny.	Kisebb előny.
2.0-tól 2.9-ig	Fenntartja az aerob fittséget.	Fenntartja az anaerob kondíciót.
3.0-tól 3.9-ig	Befolyásolja az aerob fittséget.	Befolyásolja az anaerob kondíciót.
4.0-tól 4.9-ig	Nagymértékben befolyásolja az aerob fittséget.	Nagymértékben befolyásolja az anaerob kondíciót.
5.0	Túlzásba vitt és potenciálisan káros, ha nincs elég regenerálódási idő.	Túlzásba vitt és potenciálisan káros, ha nincs elég regenerálódási idő.

A Training Effect technológiát a Firstbeat Analytics biztosítja és támogatja. További információért látogasson el a [firstbeat.com](https://www.firstbeat.com) weboldalra.



## Helyreállítási

A csuklóra szerelt pulzsmérővel ellátott Garmin készülék vagy egy kompatibilis mellkasi pulzsmérő segítségével megjelenítheti, hogy mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig és a következő kemény edzésre való felkészülésig.

**MEGJEGYZÉS:** A regenerálódási időre vonatkozó ajánlás a VO2 max. becsült értékét használja, és elsősorban pontatlannak tűnhet. A készülék megköveteli, hogy néhány tevékenységet végezzen, hogy megismerje a teljesítményét.

A helyreállítási idő közvetlenül a tevékenységet követően jelenik meg. Az idő visszaszámlál, amíg optimális lesz egy újabb kemény edzés megkísérlése. A készülék a nap folyamán frissíti a regenerálódási időt az alvás, a stressz, a pihenés és a fizikai aktivitás változásai alapján.

### Recovery Heart Rate

Ha csuklós pulzusszámmal vagy kompatibilis mellkasi pulzsmérővel edz, akkor minden tevékenység után ellenőrizheti a regenerációs pulzusszám értékét. A regenerációs pulzusszám az edzés közbeni pulzusszám és az edzés befejezése után két perccel mért pulzusszám közötti különbség. Például egy tipikus edzésfutás után megállítja az időzítőt. A pulzusszáma 140 bpm. Két perc aktivitás nélküli vagy lehűlés utáni két perc után a pulzusszáma

90 bpm. A regenerációs pulzusszám 50 bpm (140 mínusz 90). Egyes tanulmányok összefüggésbe hozták a regenerációs pulzusszámot a szív egészségével. A magasabb számok általában egészségesebb szívre utalnak.

**TIPP:** A legjobb eredmény elérése érdekében két percre ne mozogjon, amíg a készülék kiszámítja a helyreállító pulzusszám értékét.

**MEGJEGYZÉS:** A regenerációs pulzusszámot nem számítják ki az alacsony terhelésű tevékenységek, például a jóga esetében.

## Hőség és magassági teljesítmény Akklimatizáció

Az olyan környezeti tényezők, mint a magas hőmérséklet és a tengerszint feletti magasság hatással vannak az edzésre és a teljesítményre. Például a nagy magasságban végzett edzés pozitív hatással lehet a kondíciójára, de a nagy magasságban végzett edzés során átmeneti VO2 max. csökkenést észlelhet. A fűhőmérséklet és a VO2 max. becsült értékének és az edzettségi állapotnak a korrigálása, ha a hőmérséklet 22°C (72°F) felett van, és ha a tengerszint feletti magasság 800 m (2625 ft). A hőség és a magassági akklimatizálódást nyomon követheti az edzettségi állapot áttekintésében.

a VO2 max. becsült értékének és az edzettségi állapotnak a korrigálása, ha a hőmérséklet 22°C (72°F) felett van, és ha a tengerszint feletti magasság 800 m (2625 ft). A hőség és a magassági akklimatizálódást nyomon követheti az edzettségi állapot áttekintésében.


**MEGJEGYZÉS:** A hóakklimatizációs funkció csak GPS-tevékenységek esetén érhető el, és a csatlakoztatott telefon időjárás adataira van szükség.

## Az edzés szüneteltetése és folytatása Status

Ha megsérült vagy megbetegedett, szüneteltetheti az edzésállapotát. Folytathatja a fitnesztevékenységek rögzítését, de az edzésállapot, az edzésterhelés fókusz, a regenerációs visszajelzés és az edzésre vonatkozó ajánlások átmenetileg ki vannak kapcsolva.


Újra felveheti a képzési státuszát, ha készen áll arra, hogy újra elkezdje a képzést. A legjobb eredmények eléréséhez minden héten legalább egy VO2 max. mérésre van szüksége ([A VO2 max. becslésről, 60. oldal](#)).

1 Ha szüneteltetni szeretné a képzési állapotát, válasszon ki egy lehetőséget:

- Az edzés állapotának megjelenítésénél tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az **Opciók > Edzés állapotának szüneteltetése** lehetőséget.
- A Garmin Connect beállításában válassza a **Teljesítménystatisztikák > Edzésállapot > ⋮ > Edzésállapot szüneteltetése** lehetőséget.

2 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.

3 Ha vissza akarja állítani a képzési státuszát, válasszon ki egy lehetőséget:






- A képzési státusz megjelenítésénél tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Beállítások > Képzési státusz folytatása** lehetőséget.
- A Garmin Connect beállításában válassza a **Teljesítménystatisztikák > Edzésállapot > ⋮ > Edzésállapot folytatása** lehetőséget.

4 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.

## Képzési felkészültség

**Idő** edzőkésztséged egy pontszám és egy rövid üzenet, amely segít meghatározni, hogy mennyire állsz készen az edzésre minden nap. A pontszámot folyamatosan kiszámítjuk és frissítjük a nap folyamán a következő tényezők alapján:

- Alvási pontszám (múlt éjjel)
- Helyreállítási idő
- HRV állapot
- Akut terhelés
- Alvási előzmények (az elmúlt 3 éjszaka)
- Stressztörténet (az elmúlt 3 napban)

Színes zóna	Score	Leírás
 Lila	95-100	Prime A lehető legjobb
 Kék	75 és 94 között	Magas Készen áll a kihívásokra
 Zöld	50-74	Mérsékelt Good to go
 Narancs	25-49	Alacsony Ideje lelassítani
 Red	1-től 24-ig	Szegény Hagyja a testét regenerálódni

Ha idővel látni szeretné az edzőkésztségednek trendjeit, lépjen be a Garmin Connect fiókjába.

## Állóképesség Pontszám

Az állóképességi pontszám segít megérteni az általános állóképességedet az összes rögzített, pulzusszámadatokkal ellátott tevékenység alapján. Megnézheted az állóképességi pontszámod javítására vonatkozó ajánlásokat, valamint a pontszámodhoz idővel leginkább hozzájáruló sportágakat.






Színes zóna	Leírás
 Rózsaszín	Elite
 Lila	Superior
 Kék	Szakértő
 Zöld	Jól képzett
 Sárga	Képzett
 Narancs	Középszintű
 Red	Szabadidős

További információért lásd a függelék ([Állóképességi pontszámok, 147. oldal](#)).



## Hill Score




A hegyi pontszámod segít megérteni, hogy edzéstörténeted és a VO2 max. becslése alapján mennyire vagy képes jelenleg emelkedőn futni. Az órája érzékeli a 2%-os vagy annál nagyobb meredekségű emelkedő szakaszokat a szabadtéri futás során. Megnézheti a hegyi állóképességét, a hegyi erősségét és a hegyi pontszámának időbeli változásait.

Színes zóna	Score	Leírás
 Rózsaszín	95-100	Elite
 Lila	85 és 94 között	Szakértő
 Kék	70 és 84 között	Szakképzett
 Zöld	50 és 69 között	Képzett
 Narancs	25-49	Challenger
 Red	1-től 24-ig	Szabadidős

## Kerékpározási képesség megtekintése

Mielőtt megtekintheti kerékpározási képességét, rendelkeznie kell 7 napos edzéstörténettel, a felhasználói profiljában rögzített VO2 max. adatokkal (*A VO2 max. becslésről, 60. oldal*) és egy párosított teljesítménymérőből származó teljesítménygörbe-adatokkal (*A teljesítménygörbe megtekintése, 65. oldal*).

A kerékpáros képesség három kategóriában méri a teljesítményt: aerob állóképesség, aerob kapacitás és anaerob kapacitás. A kerékpáros képességek közé tartozik az aktuális versenyzői típusod, például a hegyászó. A felhasználói profiljában megadott információk, például a testsúly, szintén segítenek meghatározni a kerékpáros típusát (*Felhasználói profil beállítása, 115. oldal*).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a kerékpározási képességek áttekintéséhez.  
**MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy a pillantást hozzá kell adnia a pillantások listájához (*A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal*).
- 2 Nyomja meg a  gombot az aktuális lovastípus megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a  gombot a kerékpáros képességek részletes elemzésének megtekintéséhez (opcionális).

## Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor egy versenyeseményt felvesz a Garmin Connect naptárába, az elsődleges versenyszemlélet (*Szemlélet, 54. oldal*) hozzáadásával megtekintheti az eseményt az óráján. Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. Az óra megjeleníti az eseményig tartó visszaszámlálást, a célidőt vagy az előre jelzett célba érési időt (csak futóversenyek esetén), valamint az időjárási információkat.


**MEGJEGYZÉS:** A helyszínre és időpontra vonatkozó történelmi időjárási információk azonnal rendelkezésre állnak. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Ha egynél több versenyeseményt ad hozzá, a rendszer kéri, hogy válasszon egy elsődleges eseményt.

Az eseményhez rendelkezésre álló pályaadatoktól függően megtekintheti a magassági adatokat, a pályatérképet, és hozzáadhat egy PacePro tervet (*PacePro™ Edzés, 31. oldal*).





## Edzés egy

Az óra napirendésére tud javasolni, hogy segítsen felkészülni egy futó- vagy kerékpárversenyre, ha rendelkezik VO2 max. becsléssel (*A VO2 max. becslésről, 60. oldal*).





- 1 Telefonján vagy számítógépén lépjen be a Garmin Connect naptárába.
- 2 Válassza ki az esemény napját, és adja hozzá a versenyeményt.  
Kereshetsz a környékeden lévő eseményt, vagy létrehozatsz saját eseményt.
- 3 Adjon hozzá részleteket az eseményről, és adja hozzá a tanfolyamot, ha az elérhető.
- 4 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.
- 5 Az órán görgess az elsődleges esemény megjelenítéséhez, hogy visszaszámlálást láthass az elsődleges versenyeményedig.
- 6 Az óra számlapján nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy futó vagy kerékpáros tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** Ha már teljesített legalább egy szabadtéri futást pulzusadatokkal vagy egy kerékpározást pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, akkor a napi javasolt edzések megjelennek az óráján.

## Készlet hozzáadása

Mielőtt testre szabhatná a készletek listáját, hozzá kell adnia a készletek pillantását a pillantások listájához (*A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal*).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a készletek áttekintéséhez.
- 2 Sajtó  .
- 3 Válassza a **Szerkesztés > Hozzáadás** menüpontot.
- 4 Adja meg a hozzáadni kívánt részvény cégnevét vagy tőzsdei szimbólumát, és válassza a  lehetőséget. Az óra megjeleníti a keresési eredményeket.
- 5 Válassza ki a hozzáadni kívánt készletet.  
További információk megtekintéséhez válassza ki a részvényt.
- 6 **TIPP:** Ha a készletet a pillantások listáján szeretné megjeleníteni, nyomja meg a  gombot, és válassza a Kedvencként való beállítás lehetőséget.





## Időjárási helyszínek hozzáadása

- 1 Nyomja meg az óralapon a  gombot az időjárás megtekintéséhez.
- 2 Sajtó  .
- 3 Az első pillantás képernyőjén nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza a **Hely hozzáadása** lehetőséget, és keressen egy helyet.
- 5 Ha szükséges, ismételje meg a 3. és 4. lépést további helyek hozzáadásához.
- 6 Sajtó  , és válasszon ki egy helyet az adott hely időjárásának megjelenítéséhez.

## A Jet Lag tanácsadó használata

Mielőtt használhatná a Jet Lag Adviser pillantást, meg kell terveznie egy utazást a Garmin Connect alkalmazásban (*Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban, 73. oldal*).

Utazás közben használhatja a Jet Lag Adviser pillantást, hogy megnézze, hogyan viszonyul a belső órája a helyi időhöz, és útmutatást kapjon, hogyan csökkentheti a jetlag hatásait.

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a  gombot a **Jet Lag Adviser** pillantásának megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  gombot, hogy megnézze, hogyan viszonyul a belső órája a helyi időhöz, és hogy összességében mekkora a jetlag szintje.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az aktuális jetlag-szintről szóló tájékoztató üzenet megjelenítéséhez nyomja meg a  gombot.
  - A jetlag tüneteinek csökkentését segítő ajánlott intézkedések idővonalának megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.




## Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Jet Lag Adviser > Utazási részletek hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

# Órák




## Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
  - Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - Tartsa a .
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az ébresztés első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adja meg az ébresztési időt.
  - További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget, és adja meg a riasztás időpontját.

## Riasztás

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- Tartsa a  .

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




3 Válasszon ki egy riasztást.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- Az ébresztési idő módosításához válassza az **Időpontot**.
- Ha azt szeretné beállítani, hogy a riasztás rendszeresen ismétlődjön, válassza az **Ismétlés** lehetőséget, és válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
- A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és hangjelzés** lehetőséget.
- A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
- A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.



## A visszaszámláló időzítő használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- Tartsa a  .






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

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A visszaszámláló időzítő első alkalommal történő beállításához adja meg az időt az érintőképernyő vagy a  és a  gombok.
- Ha mentés nélkül szeretne beállítani egy visszaszámlálót, válassza a **Gyors időzítő** lehetőséget, és adja meg az időt.
- Új visszaszámláló időzítő beállításához és mentéséhez válassza a **Szerkesztés > Időzítő hozzáadása** lehetőséget, és adja meg az időt.
- Ha elmentett visszaszámlálót szeretne beállítani, válassza ki az elmentett időzítőt.




4 Nyomja meg a  gombot az időzítő elindításához.

5 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:






- Az időzítő leállításához válassza a  lehetőséget.
  - Az időzítő újraindításához válassza a  .
  - Az időzítő mentéséhez válassza a  > **Időzítő mentése**.
  - Az időzítő automatikus újraindításához a lejártá után válassza a  > **Automatikus újraindítás** lehetőséget.
  - Az időzítő értesítésének testreszabásához válassza a  > **Hang és hangulat** menüpontot.



## Visszaszámláló időzítő törlése








- Válasszon ki egy lehetőséget:
- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
    - Az óralapon nyomja meg a  gombot.
    - Tartsa a  .
  - 2 Válassza az **Órák > Időzítők > Szerkesztés** lehetőséget.
  - 3 Válasszon ki egy időzítőt.
  - 4 Válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Az időmérő használata

- Válasszon ki egy lehetőséget:
- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
    - Az óralapon nyomja meg a  gombot.
    - Tartsa a  .
  - 2 Válassza az **Órák > Stopperóra** lehetőséget.
  - 3 Nyomja meg a  gombot az időzítő elindításához.
  - 4 Nyomja meg a  gombot a köridőmérő újraindításához ① .








A stopperóra teljes ideje ② tovább fut.





- 5 Nyomja meg a  gombot mindkét időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Mindkét időzítő visszaállításához nyomja meg a  gombot.
  - A stopperóra idejének tevékenységként történő elmentéséhez nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Tevékenység mentése** lehetőséget.
  - Az időzítők visszaállításához és a stopperórából való kilépéshez nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Kész** lehetőséget.
  - A köridők áttekintéséhez nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Review (Áttekintés)** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** A **felülvizsgálati** lehetőség csak akkor jelenik meg, ha több kör is volt.
  - Ha az időzítők visszaállítása nélkül szeretne visszatérni az óralapra, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Go to Watchface (Menj az óralapra)** lehetőséget.
  - A körfelvétel engedélyezéséhez vagy letiltásához nyomja meg a  gombot, és válassza a **Lap Key (körkulcs)** lehetőséget.

## Alternatív időzónák hozzáadása




További időzónákban is megjelenítheti az aktuális napszakot.

- Válasszon ki egy lehetőséget:
- 1
- Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
  - Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - Tartsa a .
- TIPP:** Az alternatív időzónákat a pillantások listájában is megtekintheti (*A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal*).
- 2 Válassza az **Órák > Alt. Időzónák > Hozzáadás**.
- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot egy régió kijelöléséhez, majd nyomja meg a  gombot a kiválasztáshoz.
- 4 Válassza ki az időzónát.

## Alternatív időzóna szerkesztése

- Válasszon ki egy lehetőséget:
- 1
- Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
  - Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - Tartsa a .
- TIPP:** Az alternatív időzónákat a pillantások listájában is megtekintheti (*A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal*).
- 2 Válassza az **Órák > Alt. Időzónák**.
- 3 Válassza ki az időzónát.
- 4 Sajtó .
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
- A pillantások listáján megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget.
  - Az időzóna egyéni nevének megadásához válassza az **Átnevezés** lehetőséget.
  - Az időzóna egyéni rövidítésének megadásához válassza a **Rövidítés** lehetőséget.
  - Az időzóna megváltoztatásához válassza a **Zóna módosítása** lehetőséget.
  - Az időzóna törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.




## Visszaszámláló esemény hozzáadása

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
  - Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - Tartsa a .



**TIPP:** A visszaszámlálási eseményeket a pillantások listájában is megtekintheti (*A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal*).

- 2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálás > Hozzáadás** menüpontot.
- 3 Adjon meg egy nevet.
- 4 Válassza ki az évet, hónapot és napot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Egész napot**.
  - Válassza a **Speciális időpontot**, és adja meg az időpontot.
- 6 Válasszon ki egy ikont.

## Visszaszámláló esemény szerkesztése

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
  - Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - Tartsa a .

**TIPP:** A visszaszámlálási eseményeket a pillantások listájában is megtekintheti (*A pillantások listájának testreszabása, 58. oldal*).

- 2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálás** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.
- 4 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Set as Favorite (Kedvencként beállítva)** lehetőséget, hogy a visszaszámláló esemény megjelenjen a pillantások listájában (opcionális).
- 5 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Visszaszámlálás szerkesztése** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a szerkeszteni kívánt opciót:
  - Az esemény átnevezéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
  - A dátum módosításához válassza a **Dátum** lehetőséget.
  - Az idő megváltoztatásához válassza az **Idő**.
  - Az esemény típusának megváltoztatásához válassza a **Típus** lehetőséget.
  - Ha rövidített nevet szeretne adni az eseménynek, válassza a **Rövidítés** lehetőséget.
  - Esemény helyszínének hozzáadásához válassza a **Helyszín** lehetőséget.
  - Eseményemlékeztetők hozzáadásához válassza az **Emlékeztetők** lehetőséget.
  - Ha az eseményt minden évben meg szeretné ismételni, válassza az **Évente ismétlés** lehetőséget.
  - Az esemény eltávolításához válassza a **Visszaszámlálás törlése** lehetőséget.

## Történelem

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






**MEGJEGYZÉS:** Ha a készülék memóriája megtelt, a legrégebbi adatok felülíródnak.

## A történelem

### Használat

Az előzmények elmentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összegeket tartalmaznak.

Az óra rendelkezik az előzmények áttekintésével, amellyel gyorsan hozzáférhet az aktivitási adataihoz ([Áttekintések](#), 54. oldal).

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **történelmet**.  
Megjelenik a legutóbbi tevékenységeinek oszlopdiagramja.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A sávdíagram időintervallumának módosításához nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Grafikus beállítások** lehetőséget.
  - Ha sportáganként szeretné megtekinteni személyes rekordjait, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget ([Személyes rekordok](#), 78. oldal).
  - A heti vagy havi összegek megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Totállok** menüpontot ([Adatösszegek megtekintése](#), 79. oldal).
  - A tevékenységi előzmények megtekintéséhez nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy tevékenységet.

### Multisport történelem



A készülék tárolja a tevékenység teljes multisport összefoglalóját, beleértve a teljes távolságot, az időt, a kalóriákat és az opcionális kiegészítő adatokat. Készüléke az egyes sportági szegmensek és átmenetek tevékenységadatait is elkülöníti, így összehasonlíthatja a hasonló edzési tevékenységeket, és nyomon követheti, hogy milyen gyorsan halad át az átmeneteken. Az átmenetek története tartalmazza a távolságot, az időt, az átlagos sebességet és a kalóriákat.

### Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység során elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a leggyorsabb időd több tipikus versenytávon, a legnagyobb erősségű tevékenység súlya a főbb mozgásoknál, valamint a leghosszabb futás, lovaglás vagy úszás.




**MEGJEGYZÉS:** Kerékpározás esetén a személyes rekordok közé tartozik a legnagyobb emelkedő és a legjobb teljesítmény is (teljesítménymérő szükséges).

### Személyes rekordok megtekintése

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **történelmet**.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Felvételek** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy sportágot.
- 5 Válasszon ki egy rekordot.
- 6 Válassza a **Felvétel megtekintése** lehetőséget.

### Személyes rekord helyreállítása


Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzítettre.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **történelmet**.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Felvételek** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy sportágot.
- 5 Válassza ki a visszaállítandó rekordot.
- 6 Válassza az **Előző** >  menüpontot.

**MEGJEGYZÉS:** Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

## Az előző rekordok törlése



Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.

- 1 Válassza ki a **történelmet**.
- 2 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Felvételek** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy sportágot.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy rekord törléséhez jelölje ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése >**.
  - A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése >**.


**MEGJEGYZÉS:** Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

## Az adatok összesítésének megtekintése

Megnézheti az órájára mentett, felhalmozott távolság- és időadatokat.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a **történelmet**.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Totálok** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 5 Válassza ki a heti vagy havi összegek megtekintésének lehetőségét.

## Értesítések és riasztások beállításai

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, majd válassza a **Watch Settings > Notifications & Alerts (Órabeállítások > Értesítések és figyelmeztetések)** lehetőséget.

**Intelligens értesítések:** Az órán megjelenő intelligens értesítések testreszabása (*Telefonos értesítések engedélyezése, 87. oldal*).

**Egészség és wellness:** Az órán megjelenő egészségügyi és wellness-riasztások testreszabása (*Egészség és wellness-riasztások, 80. oldal*).

**Reggeli jelentés:** Megjeleníti a reggeli jelentést, és testre szabja a jelentésben szereplő adatokat (*A reggeli jelentés testreszabása, 80. oldal*).

**Rendszerfigyelmeztetések:** Beállítja az időt (*Időjelzések beállítása, 81. oldal*), a barométert (*Viharjelzés beállítása, 81. oldal*) vagy a telefonkapcsolati riasztásokat (*Telefonkapcsolati riasztások bekapcsolása, 81. oldal*).

**Értesítési központ:** Az értesítési központ engedélyezése az új értesítések megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése, 88. oldal*).



## Egészség és wellness

### figyelmeztetések

Az alapra tartva lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Notifications & Alerts > Health & Wellness (Órabeállítások > Értésítések és figyelmeztetések > Egészség és wellness)** lehetőséget.

**Napi összefoglaló:** Az alvási ablak kezdete előtt néhány órával megjelenik a Body Battery napi összefoglalója. A napi összefoglaló betekintést nyújt abba, hogy a napi stressz és az aktivitási előzmények hogyan befolyásolták a Body Battery szintjét (*Body Battery, 58. oldal*).

**Stresszriadó:** Értésít, ha a stresszes időszakok lemerítették a test akkumulátorának szintjét.

**Pihenő riasztások:** Értésíti Önt a pihenőidőszak után, és annak a Test akkumulátor szintjére gyakorolt hatásáról.

**Rendellenes szívritmus riasztások:** Értésíti Önt, ha a pulzusszám meghaladja a célértéket, vagy az alá csökken (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 80. oldal*).

**Jet Lag tanácsadó:** Tanácsokat ad az utazáshoz a jetlag tüneteire vonatkozóan, például alvásra és testmozgásra vonatkozó ajánlásokat (*A Jet Lag Adviser használata, 73. oldal*).

**Mozgásriasztás:** Emlékezteti Önt a folyamatos mozgásra (*Mozgásriasztás használata, 100. oldal*).


**Góljelzések:** Értésít, ha elérte a napi lépési célt, a napi szintemelkedési célt és a heti intenzitási perccélt.

### Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

#### VIGYÁZAT


Ez a funkció csak akkor figyelmeztet, ha a pulzusszám egy bizonyos, a felhasználó által kiválasztott percenkénti ütésszámot meghalad, vagy az alá csökken, egy bizonyos inaktív időszak után. Ez a funkció nem értesíti Önt, ha a Garmin Connect alkalmazásban konfigurált alvási időablakban a kiválasztott küszöbérték alá csökken a pulzusszáma. Ez a funkció nem értesíti Önt semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívvel kapcsolatos kérdésekben mindig forduljon egészségügyi szolgáltatójához.

Beállíthatja a pulzusszám küszöbértékét.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Notifications & Alerts > Health & Wellness > Abnormal Heart Rate Alerts (Rendellenes pulzusszám figyelmeztetések)** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.


Minden alkalommal, amikor a pulzusszám meghaladja a küszöbértéket, vagy az alá csökken, megjelenik egy üzenet, és az óra rezeg.

### Reggeli jelentés

Az órája a szokásos ébredési idő alapján megjeleníti a reggeli jelentést. Nyomja meg a  gombot a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza az időjárás, az alvás, az éjszakai pulzusvariabilitás állapotát és még sok más (A reggeli jelentés testreszabása, 80. oldal).


### A reggeli jelentés testreszabása

**MEGJEGYZÉS:** Ezeket a beállításokat az óráján vagy a Garmin Connect fiókjában testre szabhatja.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Beállítások > Értésítések és figyelmeztetések > Reggeli jelentés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget a reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához.
  - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget a reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.




## Időjelzések beállítása

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Notifications & Alerts > System Alerts > Time.**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha úgy szeretné beállítani a riasztást, hogy a tényleges naplemente előtt meghatározott számú perccel vagy órával megszólaljon, válassza a **Til Naplemente > Állapot > Be** lehetőséget, válassza az **Idő**, és adja meg az időpontot.
  - Ha úgy szeretné beállítani a riasztást, hogy a tényleges napfelkelte előtt meghatározott számú perccel vagy órával megszólaljon, válassza a **Til napfelkelte > Állapot > Be**, válassza az **Időpontot**, és adja meg az időpontot.
  - Az óránkénti riasztás beállításához válassza az **Óránkénti > Be** lehetőséget.

## Viharriadó beállítása


### FIGYELMEZTETÉS

Ez a riasztás tájékoztató jellegű, és nem az időjárás változásainak nyomon követésére szolgáló elsődleges forrás. Az Ön felelőssége az időjárás-jelentések és az időjárási körülmények áttekintése, hogy tisztában legyen a környezetet, és biztonságos ítélőképességgel kell eljárni, különösen viharos időjárás idején. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.


- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Notifications & Alerts > System Alerts > Barometer > Storm Alert.**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Állapot** lehetőséget a riasztás be- vagy kikapcsolásához.
  - Válassza a **Rate (Ráta)** lehetőséget a viharriasztást kiváltó légnyomásváltozás mértékének frissítéséhez.

## A telefonkapcsolati riasztások bekapcsolása

Beállíthatja, hogy az óra figyelmeztesse Önt, amikor a Bluetooth technológia segítségével a párosított telefon csatlakozik és szétkapcsolódik.


- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Beállítások > Értesítések és riasztások > Rendszerriasztások > Telefon.**

## Hang és rezgés beállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Sound & Vibe (Óra beállításai > Hang és hang)** lehetőséget. **Gombhangok:** Egy gomb megnyomásakor hangjelzés szólal meg.

**Rezgés:** Beállítja az óra rezgését a riasztásokhoz és a gombnyomásokhoz.

## Kijelző és fényerő beállítások

Az óralapon tartva lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Display & Brightness (Óra beállításai > Kijelző és fényerő)** lehetőséget. **Fényerő:** A képernyő fényerejének beállítása.

**Mindig a kijelzőn:** Beállítja, hogy az óralap adatai láthatóak maradjanak, és lekapcsolja a fényerőt és a hátteret. Ez az opció hatással van az akkumulátor és a kijelző élettartamára (*Az AMOLED kijelzőről, 123. oldal*).

**Szövegméret:** A képernyőn megjelenő szöveg méretének beállítása.

**Red Shift:** A képernyőt vörös, zöld vagy narancssárga árnyalatúvá változtatja, így az órát gyenge fényviszonyok között is használhatja, és segít megőrizni éjszakai látását.

**Gesztus:** Bekapcsolja a képernyőt, amikor felemeli és elfordítja a karját, hogy a csuklójára nézzen.

**Időtűllépés:** A képernyő kikapcsolása előtti időtartamot állítja be.

**Érintsd meg:** Az érintőképernyő engedélyezése. Kiválaszthatja a Csak térképet, ha az érintőképernyőt csak a térképképernyőn kívánja engedélyezni.

**Touch Lock:** Zárja az érintőképernyőt a képernyő kikapcsolása után. Ha ez a beállítás be van kapcsolva, az érintőképernyő feloldásához lefelé húzással oldhatja fel az érintőképernyőt.

## Csatlakozási lehetőség

A csatlakozási funkciók akkor állnak rendelkezésre az óráján, ha kompatibilis telefonjával párosítja (*Telefon párosítása, 87. oldal*). További funkciók akkor érhetők el, ha óráját Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 89. oldal*).

## Érzékelők és tartozékok

A fénix óra több belső érzékelővel rendelkezik, és további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat a tevékenységeidhez.

### Vezeték nélküli érzékelők

Az órát ANT+ vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel lehet párosítani és használni (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal*). Az eszközök párosítása után testre szabhatja a választható adatmezőket

(*Az adatképernyők testreszabása, 44. oldal*). Ha az óráját érzékelővel együtt csomagolták, akkor azok már párosítva vannak.

Az adott Garmin-érzékelő kompatibilitásával, vásárlásával vagy a használati útmutató megtekintésével kapcsolatos információkért látogasson el az adott érzékelőhöz tartozó [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) webhelyre.

Érzékelő típusa	Leírás
Klub érzékelők	Az Approach golfklub érzékelőivel automatikusan nyomon követheti a golfütéseit, beleértve a helyét, a távolságot és az ütőtípust.
DogTrack	Lehetővé teszi az adatok fogadását egy kompatibilis kézi kutyakövető eszközről.
eBike	Az órát használhatja az eBike kerékpárral, és a kerékpár adatait, például az akkumulátorra és a hatótávolságra vonatkozó információkat megtekintheti a túrák során.
Kibővített kijelző	Az Extended Display módot használhatja a fénix óra adatképernyőinek megjelenítéséhez egy kompatibilis Edge® kerékpáros számítógépen kerékpározás vagy triatlon közben.
Külső HR	Egy külső érzékelő, például a HRM-Pro sorozat vagy a HRM-Fit™ pulzuszámoló segítségével megtekintheti a pulzusadatokat tevékenységei során. Egyes pulzuszámoló adatokat is tárolhatnak, vagy fejlett futási adatokat is szolgáltathatnak ( <i>Futásdinamika, 85. oldal</i> ) ( <i>Futási teljesítmény, 85. oldal</i> ).
Foot Pod	Használhat egy foot podot a tempó és a távolság rögzítésére a GPS használata helyett, ha zárt térben edzel, vagy ha a GPS-jel gyenge.
Fejhallgató	A fénix órára betöltött zenét Bluetooth fejhallgatóval hallgathatja ( <i>Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 114. oldal</i> ).
inReach	Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy a fénix órájával vezérelje az inReach műholdas kommunikátort ( <i>Az inReach távvezérlő használata, 86. oldal</i> ).
Fények	A Varia™ intelligens kerékpárvilágítással javíthatja a helyzetfelismerést.
Teljesítmény	A Rally™ vagy a Vector™ teljesítménymérő kerékpárpedálokat használhatod, hogy a teljesítményadataidat az órán megjelenítsd. A teljesítményszónákat beállíthatja a céljainak és képességeinek megfelelően ( <i>Teljesítményszónák beállítása, 117. oldal</i> ), vagy használhatja a hatótávjelzéseket, hogy értesítést kapjon, ha elér egy megadott teljesítményszónát ( <i>Riasztás beállítása, 48. oldal</i> ).
Radar	A Varia kerékpáros tolatóradarral javíthatja a helyzetfelismerést, és figyelmeztetéseket küldhet a közeledő járművekről. A Varia radarkamera hátsó lámpájával fényképeket is készíthet és videót rögzíthet menet közben ( <i>A Varia kamera kezelőszerveinek használata, 86. oldal</i> ).
Táv mérő	Egy kompatibilis lézeres távolságmérővel golfozás közben megtekintheti a zászlótól mért távolságot.
RD Pod	A Running Dynamics Pod segítségével rögzítheti a futásdinamikai adatokat, és megtekintheti azokat az óráján ( <i>Running Dynamics, 85. oldal</i> ).
Shifting	Elektronikus váltókapcsolókkal menet közben is megjelenítheti a váltási információkat. A fénix óra megjeleníti az aktuális beállítási értékeket, amikor az érzékelő beállítási üzemmódban van.
Shimano Di2	A Shimano® Di2™ elektronikus váltók segítségével menet közben is megjelenítheti a váltási információkat. A fénix óra megjeleníti az aktuális beállítási értékeket, amikor az érzékelő beállítási üzemmódban van.
Smart Trainer	Használhatja óráját egy szobakerékpáros intelligens trénerrel, hogy ellenállást szimuláljon, miközben követi a pályát, a tekerést vagy az edzést ( <i>Beltéri tréner használata, 35. oldal</i> ).
Spd./Cad.	A kerékpárra sebesség- vagy lépéstempó-érzékelőket csatlakoztathat, és menet közben megtekintheti az adatokat. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerékkörfogatot ( <i>Kerékméret és kerület, 148. oldal</i> ).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelőt egy biztonságos pántra vagy hurokra rögzítheti, ahol ki van téve a környezeti levegőnek, így állandó forrása lesz a pontos hőmérsékleti adatoknak.
Trolling motor	A készüléket a Garmin pergetőmotor távvezérlőjeként is használhatja ( <i>Az óra és a pergetőmotor párosítása, 15. oldal</i> ).





Érzékelő típusa	Leírás
XERO lézer helyszínek	A lézer helyére vonatkozó információkat megtekintheti és megoszthatja egy Xero eszközről ( <i>Xero lézerhelyzet-beállítások</i> , 87. oldal).

## A vezeték nélküli érzékelők párosítása

A párosítás előtt fel kell tennie a pulzusról, vagy be kell szerelnie az érzékelőt.

Amikor először csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az órájához ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. Ha az érzékelő ANT+ és Bluetooth technológiával is rendelkezik, a Garmin azt ajánlja, hogy az ANT+ technológiával párosítsa. A párosítás után az óra automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet kezd, és az érzékelő aktív és hatótávolságon belül van.

1 Vigye az órát 3 m (10 láb) közelébe az érzékelőhöz.

**MEGJEGYZÉS:** A párosítás során maradjon 10 m (33 láb) távolságra más vezeték nélküli érzékelőktől.

2 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.

3 Válassza a **Watch Settings > Connectivity > Sensors & Accessories > Add New**.

**TIPP:** Amikor az Automatikus felfedezés opcióval elindítasz egy tevékenységet, az óra automatikusan megkeresi a közelben lévő érzékelőket, és megkérdezi, hogy szeretnéd-e párosítani őket.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Search All (Összes keresés)** lehetőséget.
- Válassza ki az érzékelő típusát.

Miután az érzékelőt párosította az órájával, az érzékelő állapota Keresésről Kapcsolva állapotra változik. Az érzékelő adatai az adatképernyő hurokban vagy egy egyéni adatmezőben jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása*, 44. oldal).

## Szívritmus tartozék Futási tempó és távolság

A HRM-Fit és HRM-Pro sorozatú tartozékok a felhasználói profilja és az érzékelő által minden lépésnél mért mozgás alapján számítják ki a futótempót és a futott távolságot. A pulzusról akkor is megadja a futási tempót és távolságot, amikor a GPS nem áll rendelkezésre, például futópados futás közben. A futótempóját megtekintheti

és a távolságot a kompatibilis fénix órán, ha az ANT+ technológiával csatlakozik. A Bluetooth technológia használatával csatlakoztatva kompatibilis harmadik féltől származó edzésalkalmazásokon is megtekintheti.

A kalibrálással javul a tempó és a távolság pontossága.

**Automatikus kalibrálás:** **Automatikus kalibrálás:** Az óra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A pulzusról tartozék minden alkalommal kalibrálódik, amikor a kompatibilis fénix órához csatlakoztatva kint futsz.

**MEGJEGYZÉS:** Az automatikus kalibrálás nem működik a beltéri, az útvonal- vagy az ultrafutás aktivitási profilok esetében (*Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez*, 84. oldal).

**Kézi kalibrálás:** (*A futópálya-távolság kalibrálása*, 30. oldal).

## Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez

- Frissítse a fénix watch szoftverét (*Termékfrissítések*, 125. oldal).
- Teljesítsen több kültéri futást GPS-szel és a csatlakoztatott HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékkal. Fontos, hogy a szabadtéri tempótartománya megegyezzen a futópados futott tempótartományával.
- Ha a futás homokot vagy mély havat tartalmaz, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban ANT+ technológiával kompatibilis lábtartót csatlakoztatott, állítsa a lábtartó állapotát **kikapcsolt** állapotra, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájáról.
- Végezzen el egy futópados futást kézi kalibrálással (*A futópados távolság kalibrálása*, 30. oldal).
- Ha az automatikus és a kézi kalibrálás nem tűnik pontosnak, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és válassza a **HRM Pace & Distance > Reset Calibration Data (Kalibrációs adatok visszaállítása)** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** Megpróbálhatja kikapcsolni az **Automatikus kalibrálás funkciót**, majd újra manuálisan kalibrálni (*A futópados távolságának kalibrálása*, 30. oldal).

## Futó dinamika

A Running Dynamics valós idejű visszajelzés a futási formáról. A fēnix órád gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási forma mérőszámot számol ki. Mind a hat futási formamérőhöz a fēnix órát a HRM-Fit, HRM-Pro sorozatú kiegészítővel vagy más, a törzs mozgását mérő futásdinamikai kiegészítővel kell párosítania. További információért látogasson el a [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) webhelyre.

Metrikus	Érzékelő típusa	Leírás
<b>Cadence</b>	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A lépésszám a percenkénti lépések száma. Megjeleníti az összes lépést (a jobb és a bal oldali lépéseket együttesen).
<b>Függőleges oszcilláció</b>	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A függőleges oszcilláció a futás közbeni pattogás. A törzsed függőleges mozgását mutatja, centiméterben mérve.
<b>Földdel való érintkezési idő</b>	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A talajjal való érintkezési idő az az idő, amelyet futás közben minden egyes lépésnél a talajon töltesz. Ezt milliszekundumokban mérik. <b>MEGJEGYZÉS:</b> A talajjal való érintkezési idő és az egyensúly nem áll rendelkezésre járás közben.
<b>A talajjal való érintkezés időmérlege</b>	Csak kompatibilis tartozék	A talajérintési idő egyenlege a futás közbeni talajérintési idő bal/jobbról egyenlegét mutatja. Egy százalékos értéket jelenít meg. Például 53,2, balra vagy jobbra mutató nyíllal.
<b>Lépéshossz</b>	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A lépéshossz a lépés hossza az egyik lépésről a másikra. Ezt méterben mérik.
<b>Függőleges arány</b>	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A függőleges arány a függőleges rezgés és a lépéshossz aránya. Egy százalékos értéket jelenít meg. Az alacsonyabb szám jellemzően jobb futóformát jelez.

## Tippek a hiányzó Running Dynamics adatokhoz

Ez a téma tippeket ad a kompatibilis futó dinamika tartozék használatához. Ha a tartozék nincs csatlakoztatva az órához, az óra automatikusan átvált csukló alapú futásdinamikára.

- Győződjön meg róla, hogy rendelkezik futódinamikai kiegészítővel, például a HRM-Fit vagy a HRM-Pro sorozatú kiegészítővel.
- Párosítsa újra a futódinamika tartozékot az órával, az utasításoknak megfelelően.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékot használ, akkor azt a Bluetooth technológia helyett az ANT+ technológiát használva párosítsa az órájához.
- Ha a menetdinamikai adatok kijelzőjén csak nullák jelennek meg, győződjön meg róla, hogy a tartozékot a megfelelő oldalával felfelé viseli. **MEGJEGYZÉS:** A talajérintési idő és az egyensúly csak futás közben jelenik meg. Gyaloglás közben nem kerül kiszámításra. **FIGYELEM:** A talajérintkezési idő egyensúlya nem kerül kiszámításra a csukló alapú futásdinamika segítségével.

## Futóerő

A Garmin futóteljesítményt a mért futásdinamikai adatok, a felhasználó tömege, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki. A teljesítménymérés megbecsüli a futó által az útfelületre kifejtett teljesítményt, és wattban jelenik meg. A futóteljesítmény használata az erőfeszítés mérésére egyes futóknak jobban megfelelhet, mint a tempó vagy a pulzusszám használata. A futóteljesítmény a pulzusszámnál érzékenyebben jelzi az erőfeszítés mértékét, és figyelembe tudja venni az emelkedőket, lejtőket és a szelet, amit a tempómérés nem tesz lehetővé. További információért látogasson el a [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) webhelyre.

A futóteljesítményt egy kompatibilis futódinamikai kiegészítővel vagy az óra érzékelőivel lehet mérni. A futóteljesítmény adatmezőit testre szabhatja, hogy megtekinthesse a teljesítményt és kiigazításokat végezzen az edzéshez (*Adatmezők, 130. oldal*). Beállíthat teljesítményjelzéseket, hogy értesítést kapjon, ha elér egy meghatározott teljesítményzónát (*Tevékenyséjelzések, 47. oldal*).

A futás teljesítményzónái hasonlóak a kerékpározás teljesítményzónáihoz. A zónák értékei a nem, a testsúly és az átlagos képességek alapján megadott alapértelmezett értékek, amelyek nem biztos, hogy megfelelnek az Ön személyes képességeinek. A zónákat manuálisan is beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja

segítségével (*Teljesítményzónák beállítása*, 117. oldal).



## Futóteljesítmény beállítások

Tartsa lenyomva a , válassza a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy futó tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Futó teljesítményt**.

**Állapot:** Bekapcsolja vagy letiltja a Garmin futási teljesítményadatok rögzítését. Ezt a beállítást akkor használhatja, ha inkább harmadik féltől származó futásteljesítmény-adatokat szeretne használni.

**Forrás:** Lehetővé teszi annak kiválasztását, hogy melyik eszközzel rögzítse a futási teljesítményadatokat. Az Intelligens üzemmód opció automatikusan felismeri és használja a futási dinamika tartozékot, ha rendelkezésre áll. Ha nincs csatlakoztatva kiegészítő, az óra a csuklóra vonatkozó futóteljesítmény-adatokat használja.

**Szél figyelembe vétele:** Be- vagy kikapcsolja a széladatok használatát a futásteljesítmény kiszámításakor. A széladatok az óra sebesség-, irány- és barométeradatainak, valamint a telefonon rendelkezésre álló széladatoknak a kombinációja.

## A Varia kamera kezelőszerveinek használata

### MEGJEGYZÉS

Egyes joghatóságok tiltják vagy szabályozzák a video-, hang- vagy fényképfelvételek rögzítését, vagy előírhatják, hogy minden félnek tudnia kell a felvételtől és beleegyezését kell adnia. Az Ön felelőssége, hogy megismerje és betartsa az összes törvényt, rendeletet és egyéb korlátozást azokban a joghatóságokban, ahol ezt a készüléket használni kívánja.

Mielőtt a Varia kamera vezérlését használhatná, párosítania kell a tartozékot az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 84. oldal).

- 1 Adja hozzá az **RCT Camera** pillantást az órájához (*pillantások*, 54. oldal).
- 2 Az **RCT kamera** pillantásából válasszon ki egy opciót:
  - Válassza ki a címet. a kamera beállításainak megtekintéséhez.
  - Válassza ki a címet. a fénykép készítéséhez.
  - Válassza ki a címet. a klip mentéséhez.


## inReach Remote


Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy a fénix órájával vezérelje az inReach műholdas kommunikátort. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) weboldalra.


## Az inReach Remote használata


Az inReach távoli funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach pillantást a pillantások listájához (*A pillantások listájának testreszabása*, 58. oldal).

- 1 Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikátort.

2 A fénix óráján nyomja meg a  gombot az óralapon az inReach glance megjelenítéséhez.

3 Nyomja meg a  gombot az inReach műholdas kommunikátor kereséséhez.

4 Nyomja meg a  gombot az inReach műholdas kommunikátor párosításához.

5 Nyomja meg a  gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:

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


**MEGJEGYZÉS:** Az SOS funkciót csak valódi vészhelyzetben használja.

- Szöveges üzenet küldéséhez válassza az **Üzenetek > Új üzenet** menüpontot, válassza ki az üzenetkapcsolatokat, és írja be az üzenet szövegét, vagy válassza ki a gyors szöveges opciót.
- Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az **Előre beállított üzenet küldése** lehetőséget, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.
- A tevékenység során megtett idő és távolság megtekintéséhez válassza a **Nyomon követés** lehetőséget.



## Xero lézer helyének

Beállításire szabhatná a lézer helymeghatározási beállításait, párosítania kell egy kompatibilis Xero eszközt (A vezeték nélküli érzékelők párosítása, 84. oldal).

Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Connectivity > Sensors & Accessories > XERO Laser Locations > Laser Locations**.

**Tevékenység közben:** Engedélyezi a lézeres helymeghatározási információk megjelenítését egy kompatibilis, párosított Xero eszkörről tevékenység közben.

**Megosztási mód:** Megosztja a lézer helymeghatározási adatait nyilvánosan vagy privátan sugározza azokat.




## Telefonos csatlakozási funkciók

A telefonkapcsolati funkciók akkor állnak rendelkezésre a fénix karóra számára, ha a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt (Telefon párosítása, 87. oldal).

- A Garmin Connect alkalmazás, a Connect IQ alkalmazás és más alkalmazások alkalmazásai (Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 90. oldal).
- Pillantások (Pillantások, 54. oldal)
- Vezérlés menüfunkciók (Vezérlés, 51. oldal)
- Biztonsági és nyomkövető funkciók (Biztonsági és nyomkövető funkciók, 110. oldal)
- Telefonos interakciók, például értesítések (Telefonos értesítések engedélyezése, 87. oldal)

## A telefon párosítása


Az óra csatlakoztatott funkcióinak használatához közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül kell párosítania az órát, nem pedig a telefon Bluetooth-beállításából.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az óra kezdeti beállítása során válassza a  amikor a telefonjával való párosításra kéri.
  - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Csatlakozás > Telefon párosítása**.
  - Ha új telefont szeretne párosítani, tartsa lenyomva a  gombot az óra számlapján, és válassza a **Watch Settings > Connectivity (Beállítások > Csatlakozás) lehetőséget. > Telefon > Telefon párosítása**.
- 2 Szkenelje be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítási folyamat befejezéséhez.

## Telefonos értesítések engedélyezése

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

**MEGJEGYZÉS:** A Fókuszmodok beállításai (Fókuszmodok, 95. oldal) beállíthatja az alvás vagy tevékenység közbeni értesítéseket.





- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Beállítások > Csatlakozás > Telefon > Értesítések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A telefonos értesítések engedélyezéséhez válassza az **Állapot > Be** lehetőséget.
  - A telefonhívásokhoz tartozó értesítések engedélyezéséhez válassza a **Hívások** lehetőséget, majd válassza az **Állapot**, hang és rezgés beállításokat.
  - A szöveges üzenetekre vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza a **Szövegek** lehetőséget, majd válassza az **Állapot**, hang és rezgés beállításokat.
  - A telefonalkalmazások értesítéseinek engedélyezéséhez válassza az **Alkalmazások**, majd az **Állapot**, hang és rezgés beállítások lehetőséget.
  - Az értesítések részleteinek elrejtéséhez, amíg nem hajt végre egy műveletet, válassza az **Adatvédelem** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
  - Ha meg szeretné változtatni, hogy az óra mennyi ideig jelenítse meg az értesítéseket, válassza az **Időkorlátozás** lehetőséget.

- Ha aláírást szeretne hozzáadni az órájáról küldött szöveges üzenetekhez, válassza az **Aláírás** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció csak a kompatibilis Android™ telefonokon érhető el.


## Értesítések megjelenítése

Beállítással értesítéseket több menüpontból is megtekintheti az óráján.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra számlapján nyomja meg a  gombot az értesítési központ megjelenítéséhez.
- Az óra számlapján nyomja meg a  gombot az értesítések megjelenítéséhez.
- Az óralapon nyomja meg a  gombot, majd válassza az **Értesítések** lehetőséget az Értesítések alkalmazás megtekintéséhez.
- Tartsa lenyomva a , és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítések vezérlőjének megtekintéséhez.

2 Válasszon ki egy értesítést.


3 További lehetőségekért nyomja meg a  gombot.

## Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor a csatlakoztatott telefonon telefonhívást fogad, a fénix óra megjeleníti a hívó nevét vagy telefonszámát.

- A hívás elfogadásához válassza a  lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** A hívóval való beszélgetéshez a csatlakoztatott telefont kell használnia.

- A hívás elutasításához válassza a  lehetőséget.
- A hívás elutasításához és az azonnali szöveges válaszüzenet elküldéséhez válassza a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.

**MEGJEGYZÉS:** Szöveges válaszüzenet küldéséhez Bluetooth technológiával kompatibilis Android telefonhoz kell kapcsolódnia.

## Szöveges üzenetre válaszolás

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció csak a kompatibilis Android telefonok esetében érhető el.

Ha szöveges üzenetről kap értesítést az órájára, az üzenetek listájából választva gyors választ küldhet. Az üzeneteket a Garmin Connect alkalmazásban testre szabhatja.

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció szöveges üzeneteket küld a telefon segítségével. A szokásos szöveges üzenetkorlátozások és díjak a szolgáltatótól és a telefonszolgáltatótól érvényesek lehetnek. A szöveges üzenetek díjairól vagy korlátaikról további információért forduljon a mobilszolgáltatójához.

1 Az óra számlapján nyomja meg a  gombot az értesítési központ megjelenítéséhez.

2 Válassza ki az SMS-értesítést.

3 Sajtó .

4 Válassza ki a **Válasz**.

5 Válasszon ki egy üzenetet a listából.

A telefon a kiválasztott üzenetet SMS-szöveges üzenetként küldi el.

## Értesítések kezelése

A kompatibilis telefonoddal kezelheted a fénix órádon megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:



- Ha iPhone-t használsz<sup>®</sup>, menj az iOS<sup>®</sup> értesítések beállításaihoz, hogy kiválassz az órán megjelenítendő elemeket.
- Ha Androidos telefont használ, válassza a Garmin Connect alkalmazásból a **Beállítások** > **Értesítések** menüpontot.




## A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth-telefonkapcsolat kikapcsolható a kezelőszervek menüből.

**MEGJEGYZÉS:** A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása, 54. oldal*).



- 1 Tartsa  címet. a kezelőszervek menü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza ki a  címet. a Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához a fénix órán.  
A telefon Bluetooth-technológia kikapcsolásához olvassa el a telefon használati útmutatóját.

## A telefonkeresési értesítések be- és kikapcsolása

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Beállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefonkeresés riasztások** menüpontot.

## GPS-tevékenység során elveszett telefon megtalálása

A fénix karóra automatikusan tárolja a GPS-helyet, ha a párosított telefon GPS-tevékenység közben megszakad a kapcsolat. Ezt a funkciót arra használhatja, hogy segítsen megtalálni a tevékenység közben elveszett telefont.

- 1 Indítson el egy GPS-tevékenységet.
- 2 Ha a készülék utolsó ismert helyére történő navigációra kérdez rá, válassza a  lehetőséget.
- 3 Navigáljon a helyhez a térképen (*Hely mentése vagy navigálás a térképen, 101. oldal*).
- 4 Nyomja meg a  gombot a helyszínre mutató iránytű megjelenítéséhez (opcionális).
- 5 Amikor az óra a telefon Bluetooth hatótávolságán belül van, a Bluetooth jelerősség megjelenik a képernyőn.  
A jelerősség növekszik, ahogy közelebb kerül a telefonhoz.

## Wi-Fi csatlakozási jellemzők

**A tevékenység feltöltődik a Garmin Connect fiókjába:** Automatikusan elküldi tevékenységét a Garmin Connect fiókjába, amint befejezte a tevékenység rögzítését.


**Hanganyag:** Lehetővé teszi a harmadik féltől származó audiotartalom szinkronizálását. **Tanfolyam-frissítések:** Lehetővé teszi a golfpálya frissítések letöltését és telepítését. **Térképletöltések:** Lehetővé teszi a térképek letöltését és telepítését.

**Szoftverfrissítések:** Letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvereket.

**Edzések és edzéstervek:** A Garmin Connect fiókjában böngészhet és kiválaszthat edzéseket és edzésterveket. Amikor az órája legközelebb Wi-Fi-kapcsolattal rendelkezik, a fájlok elküldésre kerülnek az órájára.

## Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

A Wi-Fi hálózathoz való csatlakozás előtt az órát a telefonon lévő Garmin Connect alkalmazáshoz vagy a számítógépen lévő Garmin Express™ alkalmazáshoz kell csatlakoztatnia.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Connectivity > Wi-Fi > My Networks > Search for Networks** lehetőséget. Az óra megjeleníti a közeli Wi-Fi hálózatok listáját.
- 3 Válasszon ki egy hálózatot.
- 4 Ha szükséges, adja meg a hálózat jelszavát.

Az óra csatlakozik a hálózathoz, és a hálózat felkerül a mentett hálózatok listájára. Az óra automatikusan újra csatlakozik ehhez a hálózathoz, ha hatótávolságon belül van.

## Garmin megosztás

### MEGJEGYZÉS



Az Ön felelőssége, hogy diszkréciót alkalmazzon, amikor információkat oszt meg másokkal. Mindig győződjön meg arról, hogy tisztában van azzal a személlyel, akivel az információkat megosztja, és akivel egyetért.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth technológia segítségével vezeték nélkül megossza adatait más kompatibilis Garmin készülékekkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin készülékek egymás hatótávolságán belül vannak, kiválaszthatja az elmentett helyeket, pályákat és edzéseket, amelyeket egy közvetlen, biztonságos készülék-eszköz kapcsolaton keresztül, telefon vagy Wi-Fi kapcsolat nélkül továbbíthat egy másik készülékre.

### Adatok megosztása a Garmin Share szolgáltatással




A funkció használatához mindkét kompatibilis eszközön engedélyezve kell lennie a Bluetooth technológiának, és a készülékeknek 3 méteren belül kell lenniük egymáshoz képest. A kérésre bele kell egyeznie abba is, hogy adatait megoszthassa más Garmin készülékekkel a Garmin Share segítségével.

A fénix óra képes adatokat küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin készülékhez csatlakozik ([Adatfogadás a Garmin Share segítségével, 90. oldal](#)). Az adatokat különböző készülékek között is átviheti. Például megoszthat egy kedvenc pályát az Edge kerékpáros számítógépéről a kompatibilis Garmin órájára.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Garmin Megosztás** > **Megosztás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kategóriát, és válasszon ki egy elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Megosztás** lehetőséget.
  - Válassza a **Több hozzáadása** > **Megosztás** lehetőséget, ha egynél több elemet szeretne kiválasztani a megosztáshoz.
- 5 Várjon, amíg a készülék megkeresi a kompatibilis eszközöket.
- 6 Válasszon ki egy eszközt.
- 7 Erősítse meg, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön egyezik, és válassza a  lehetőséget.
- 8 Várjon, amíg az eszközök átküldik az adatokat.
- 9 Válassza az **Újra megosztás** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket szeretné megosztani egy másik felhasználóval (opcionális).
- 10 Válassza a **Kész** lehetőséget.

### Adatok fogadása a Garmin Share segítségével

A funkció használatához mindkét kompatibilis eszközön engedélyezve kell lennie a Bluetooth technológiának, és a készülékeknek 3 méteren belül kell lenniük egymáshoz képest. A kérésre bele kell egyeznie abba is, hogy adatait megoszthassa más Garmin készülékekkel a Garmin Share segítségével.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Garmin Megosztás** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg a készülék megkeresi a hatótávolságon belüli kompatibilis eszközöket.
- 4 Válassza ki a  címet.
- 5 Erősítse meg, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön egyezik, és válassza a  lehetőséget.
- 6 Várjon, amíg az eszközök átküldik az adatokat.
- 7 Válassza a **Kész** lehetőséget.

## Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

Az órát több Garmin telefonos alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja ugyanazon Garmin-fiók segítségével.



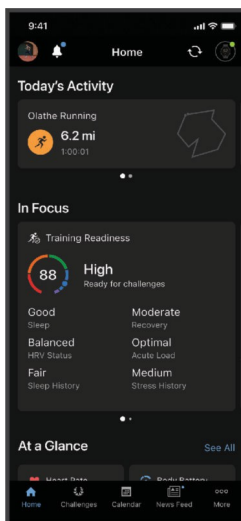
## Garmin Connect

A Garmin Connecten keresztül kapcsolatot tarthatsz barátaiddal. A Garmin Connect eszközöket biztosít a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás bátorításához. Rögzítse aktív életmódjának eseményeit, beleértve a futásokat, sétákat, kerékpározásokat, úszásokat, túrákat, triatlonoikat és még sok más. Az ingyenes fiók regisztrációjához letöltheti az alkalmazást a telefonja alkalmazásboltjából ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)), vagy látogasson el a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) oldalra.

**Tárolja a tevékenységeit:** Miután befejezett és elmentett egy tevékenységet az órájával, feltöltheti azt a tevékenységet a Garmin Connect fiókjába, és addig tárolhatja, amíg csak akarja.

**Elemzze az adatokat:** Részletesebb információkat tekinthet meg a tevékenységéről, beleértve az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzust, az elégetett kalóriákat, a lépésszámot, a futás dinamikáját, a felülnézeti térképet, a tempó- és sebességsdiagramokat, valamint a testreszabható jelentéseket.

**MEGJEGYZÉS:** Egyes adatokhoz opcionális tartozékra, például pulzsmérőre van szükség.



**Tervezd meg az edzésedet:** Választhat egy fitnesscél, és betöltheti az egyik napról-napra szóló edzéstervet.

**Kövesse nyomon a fejlődését:** A napi lépéseidet nyomon követheted, barátságos versenybe szállhatsz a kapcsolataiddal, és teljesítheted a céljaidat.

**Ossza meg tevékenységeit:** Kapcsolatba léphetsz barátaiddal, hogy kövessétek egymás tevékenységeit, vagy megoszthatjátok a tevékenységeitekre mutató linkeket.

**Kezelje a beállításait:** A Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az óra és a felhasználói beállításokat.

### A Garmin Connect alkalmazás használata

Miután párosította az órát a telefonjával (*A telefon párosítása, 87. oldal*), a Garmin Connect alkalmazással feltöltheti az összes aktivitási adatát a Garmin Connect fiókjába.

1 Ellenőrizze, hogy a Garmin Connect alkalmazás fut-e a telefonján.

2 Vigye az órát 10 m (30 láb) távolságon belülre a telefonhoz.

Az órája automatikusan szinkronizálja adatait a Garmin Connect alkalmazással és a Garmin Connect fiókjával.

### A szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás használatával

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazás segítségével frissítheti az óra szoftverét, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, és az órát egy kompatibilis telefonnal kell párosítania (*A telefon párosítása, 87. oldal*).

Szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 91. oldal*).

Amikor új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órájára.

## Egyesített képzési

Ha egyszer több Garmin készüléket használ a Garmin Connect fiókjával, kiválaszthatja, hogy melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz és az edzéshez.

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

**Elsődleges képzési eszköz:** Meghatározza az edzési mérőszámok, például az edzésállapot és a terhelés fókuszának elsőbbségi adatforrását.

**Elsődleges viselhető:** Meghatározza a napi egészségügyi mérőszámok, például a lépések és az alvás elsőbbségi adatforrását. Ennek kell lennie a leggyakrabban viselt órának.

**TIPP:** A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt javasolja, hogy gyakran szinkronizáljon a Garmin Connect fiókjával.

## Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A Garmin Connect fiók segítségével szinkronizálhatja a más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket a fénix órájára. Ez lehetővé teszi, hogy órája pontosabban tükrözze edzését és fittségét. Például rögzíthet egy tekerést egy Edge kerékpárkomputerrel, és a fénix óráján megtekintheti a tevékenység adatait és a regenerálódási időt.

Szinkronizálja a fénix órát és más Garmin eszközöket a Garmin Connect fiókjával.

**TIPP:** A Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges viselhető eszközt (*Egyszerű edzésállapot, 92. oldal*).

Más Garmin készülékeid legutóbbi tevékenységei és teljesítménymérései megjelennek a fénix órán.

## A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja óráját a Garmin Connect fiókjához. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti aktivitási adatait a Garmin Connect fiókjába, és a Garmin Connect weboldalról adatokat, például edzéseket vagy edzésterveket küldhet az órájára. Zenét is hozzáadhat az órájához (*Személyes hanganyag letöltése, 113. oldal*). Szoftverfrissítéseket is telepíthet és kezelheti a Connect IQ alkalmazásokat.

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel segítségével.
- 2 Látogasson el a [garmin.com/express](http://garmin.com/express) oldalra.
- 3 Töltse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást.
- 4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, és válassza az **Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## A szoftver frissítése a Garmin Express használatával


A készülék szoftverének frissítése előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, és le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábel segítségével.  
Ha új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Express elküldi azt a készülékére.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat alatt ne válassza le a készüléket a számítógépről.

**MEGJEGYZÉS:** Ha már beállította a készüléket Wi-Fi-kapcsolattal, a Garmin Connect automatikusan letöltheti a rendelkezésre álló szoftverfrissítéseket a készülékre, amikor az Wi-Fi használatával csatlakozik.

## Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect szolgáltatással

**MEGJEGYZÉS:** A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása, 54. oldal*).

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

## Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazásokat, pillantásokat, zeneszolgáltatókat, óraszámolókat és egyébeket az órán vagy telefonon található Connect IQ áruház segítségével adhat hozzá órájához ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Nézze az Arcokat:** Az óra megjelenésének testreszabása.

**Készülék-alkalmazások:** Interaktív funkciók hozzáadása órájához, például pillantások és új kültéri és fitnessz tevékenységtípusok.

**Adatmezők:** Új adatmezők letöltése, amelyek új módon mutatják be az érzékelő, a tevékenység és az előzmények adatait. A Connect IQ adatmezőket hozzáadhatja a beépített funkciókhoz és oldalakhoz.

**Zene:** Zenei szolgáltatók hozzáadása az órához.

## Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt letölthetné a funkciókat a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell a fénix órát a telefonjával ([A telefon párosítása, 87. oldal](#)).

- 1 Telepítse és nyissa meg a Connect IQ alkalmazást a telefonján lévő alkalmazásboltból.
- 2 Ha szükséges, válassza ki az óráját.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez egy USB-kábel segítségével.
- 2 Menjen az [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) oldalra, és jelentkezzen be.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és alkalmazás lehetővé teszi pályák, útvonalak és gyűjtemények létrehozását, utazások tervezését és a felhőalapú tárolás használatát. Online és offline is kínálnak fejlett tervezést, és lehetővé teszik az adatok megosztását és szinkronizálását a kompatibilis Garmin készülékkel. Az alkalmazással letölthet térképeket offline eléréshez, majd bárhol navigálhat mobilszolgáltatása igénybevétele nélkül.

A Garmin Explore alkalmazást letöltheti a telefonjára az alkalmazásboltból ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)), vagy az [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com) webhelyre látogathat.

## Garmin Messenger

### FIGYELMEZTETÉS

A Garmin Messenger alkalmazás inReach funkciói, beleértve az SOS, a nyomkövetés és az inReach Weather funkcióit, nem érhetőek el csatlakoztatott inReach műholdas kommunikátor és aktív műholdas előfizetés nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást a szabadban, mielőtt útközben használná.

### ⚠ VIGYÁZAT

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldő funkcióira önmagában nem szabad hagyatkozni, mint elsődleges módszerre a vészhelyzeti segítség igénybevételéhez.

### MEGJEGYZÉS

Az alkalmazás mind az interneten (vezeték nélküli kapcsolat vagy a telefonon lévő mobil adatátvitel segítségével), mind az Iridium® műholdas hálózaton keresztül működik. Ha mobiltelefonos adatátvitelt használ, a párosított telefonnak rendelkeznie kell adatátviteli csomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetőek. Ha olyan területen tartózkodik, ahol nincs hálózati lefedettség, akkor az Iridium műholdas hálózat használatához aktív műholdas előfizetéssel kell rendelkeznie az inReach műholdas kommunikátorhoz.

Az alkalmazással üzeneteket küldhet más Garmin Messenger alkalmazás felhasználóknak, beleértve a Garmin készülékkel nem rendelkező barátokat és családtagokat is. Bárki letöltheti az alkalmazást, és csatlakoztathatja telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat más alkalmazás-felhasználókkal (bejelentkezés nem szükséges). Az alkalmazás felhasználói csoportos üzenetküldési szálakat is létrehozhatnak más SMS telefonszámokkal. A csoportos üzenethez hozzáadott új tagok letölthetik az alkalmazást, hogy láthassák, mit mondanak a többiek.

A vezeték nélküli kapcsolat vagy a telefonon történő mobiltelefonos adatátvitel használatával küldött üzenetek nem járnak adatforgalmi díjakkal vagy további díjakkal a műholdas előfizetésen. A fogadott üzenetek akkor járhatnak díjakkal, ha az üzenet kézbesítését az Iridium műholdas hálózaton és az interneten keresztül is megkísérik. A mobiltelefonos adatátviteli díjcsomagjának normál szöveges üzenetküldési díjai érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást letöltheti telefonjának alkalmazásboltjából ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

### A Messenger funkció használata





### ⚠ VIGYÁZAT

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldő funkcióira önmagában nem szabad hagyatkozni, mint elsődleges módszerre a vészhelyzeti segítség igénybevételéhez.

### MEGJEGYZÉS

A Messenger funkció használatához a fénix órának Bluetooth technológia segítségével kapcsolódnia kell a kompatibilis telefon Garmin Messenger alkalmazásához.

Az órán található Messenger funkció lehetővé teszi, hogy a Garmin Messenger telefonos alkalmazásból származó üzeneteket megtekintse, megírja és megválaszolja.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot a **Messenger** pillantásának megtekintéséhez.  
**TIPP:** A Messenger funkció elérhető az órán pillantásként, alkalmazásként vagy vezérlő menüpontként.
- 2 Nyomja meg a  gombot a pillantás megnyitásához.
- 3 Ha először használja a **Messenger** funkciót, szkennelje be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítási folyamat befejezéséhez.
- 4 Az órán válasszon ki egy opciót:
  - Új üzenet megírásához válassza az **Új üzenet** lehetőséget, válassza ki a címzettet, és vagy válasszon egy előre meghatározott üzenetet, vagy állítson össze sajátot.
  - Egy beszélgetés megtekintéséhez nyomja meg a  vagy a  gombot, és válasszon ki egy beszélgetést.
  - Egy üzenetre való válaszadáshoz válasszon ki egy beszélgetést, válassza a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon ki egy előre meghatározott üzenetet, vagy írja meg saját üzenetét.

## Garmin Golf


A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi, hogy a fénix készülékéről feltöltse a pontozólapokat, és részletes statisztikákat és ütéselemzéseket nézzen meg. A golfozók a Garmin Golf alkalmazás segítségével versenyezhetnek egymással a különböző pályákon. Több mint 43 000 pálya rendelkezik ranglistákkal, amelyekhez bárki csatlakozhat. Versenyeseeményt állíthatsz be, és meghívhatod a játékosokat, hogy versenyezzenek. A Garmin Golf tagsággal a zöld kontúradatokat megtekintheti telefonján és fénix készülékén.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait a Garmin Connect fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást letöltheti telefonjának alkalmazásboltjából ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).


## Fókuszálási módok

A fókusz módok az óra beállításait és viselkedését különböző helyzetekhez, például alváshoz és tevékenységekhez igazítják. Ha a beállításokat egy fókusz mód engedélyezése mellett módosítja, a beállítások csak az adott fókusz módra vonatkozóan frissülnek.

### Az alvó fókusz mód testreszabása

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Focus Modes > Sleep**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Ütemezés** lehetőséget, válasszon ki egy napot, és adja meg a szokásos alvásidejét.
  - Válassza a **Watch Face** lehetőséget az alvóóra számlap használatához.
  - Válassza az **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefonos értesítések, az egészségügyi és wellness-riasztások, valamint a rendszerriasztások konfigurálásához (*Értesítések és riasztások beállításai*, 79. oldal).
  - Válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget a riasztási hangok és rezgés beállításához (*Hang és rezgés beállítások*, 81. oldal).
  - A képernyőbeállítások konfigurálásához válassza a **Kijelző és fényerő beállítások** lehetőséget (*Kijelző és fényerő beállítások*, 82. oldal).


### A Tevékenység fókusz mód testreszabása

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Fókusz módok > Aktivitás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Műholdak** lehetőséget az összes tevékenységhez használandó műholdrendszerek beállításához. **TIPP:** A **műholdak** beállítása testre szabható az egyes tevékenységekhez (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal).
  - Válassza a **Hangjelzések** lehetőséget a hangjelzések aktiválásához a tevékenységek során (*Hangjelzések lejátszása tevékenység közben*, 96. oldal).
  - Válassza az **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefonos értesítések, az egészségügyi és wellness-riasztások, valamint a rendszerriasztások konfigurálásához (*Értesítések és riasztások beállításai*, 79. oldal).
  - A képernyőbeállítások konfigurálásához válassza a **Kijelző és fényerő beállítások** lehetőséget (*Kijelző és fényerő beállítások*, 82. oldal).
  - Válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget a figyelmeztető hangok és rezgés beállításainak konfigurálásához (*Hang és rezgés beállítások*, 81. oldal).

## Hangjelzések lejátszása tevékenység

Körhöz futás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket játszhat le. A hangutasítások a csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatón szólnak meg, ha van ilyen. Ellenkező esetben a hangutasítások a párosított telefonon szólnak meg. A hangjelzés alatt az óra vagy a telefon csökkenti az elsődleges hangerősséget a bejelentés lejátszásához.

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Focus Modes > Activity > Voice Alerts** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha minden egyes körhöz riasztást szeretne hallani, válassza a **Lap Alert (kör riasztás)** lehetőséget.
  - A tempó- és sebességadatokkal kapcsolatos figyelmeztetések testreszabásához válassza a **Pace/Speed Alert (tempó/sebesség figyelmeztetés)** lehetőséget.
  - A pulzusszámadatokkal kapcsolatos figyelmeztetések testreszabásához válassza a **Szívritmus riasztás** lehetőséget.
  - A teljesítményadatokkal kapcsolatos riasztások testreszabásához válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
  - Ha riasztásokat szeretne hallani a tevékenységidőzítő indításakor és leállításakor, beleértve az Automatikus szünet funkciót is, válassza az **Időzítési események** lehetőséget.
  - Ha hangjelzésként szeretné hallani az edzésjelzéseket, válassza az **Edzésjelzések** lehetőséget.
  - Ha hangjelzésként szeretné hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tevékenységre vonatkozó figyelmeztetések** lehetőséget (*Tevékenységre vonatkozó figyelmeztetések, 47. oldal*).
  - Ha közvetlenül a hangjelzés előtt egy hangot szeretne hallani, válassza a **Hanghangok** lehetőséget.

## Egészségügyi és wellness beállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Health & Wellness (Óra beállításai > Egészség és wellness)** lehetőséget.

**Csuklós pulzusszám:** A csuklós pulzuszám mérő beállításainak testreszabása (*Csuklós pulzuszám mérő beállításai, 97. oldal*).

**Pulzoximéter:** Pulzoximéter üzemmód beállítása (*Pulzoximéter üzemmód beállítása, 99. oldal*).

**Mozgás IQ:** Engedélyezi a Move IQ® eseményeket. Amikor a mozgásai megfelelnek az ismert edzésmintáknak, a Move IQ funkció automatikusan felismeri az eseményt, és megjeleníti azt az idővonalon. A Move IQ események mutatják a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységek listájában vagy a hírfolyamban. A nagyobb részletesség és pontosság érdekében rögzíthet időzített tevékenységet a készülékén.

### Csuklós pulzusszám

Az órája csuklóra szerelt pulzuszám mérővel rendelkezik, és a pulzusadatokat a pulzuszám mérő pillantáson tekintheti meg (*Pillantások megtekintése, 57. oldal*).

Az óra kompatibilis a mellkasi pulzuszám mérőkkel is. Ha egy tevékenység megkezdésekor mind a csuklóra, mind a mellkasi pulzuszámra vonatkozó adatok rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzuszámadatokat használja.

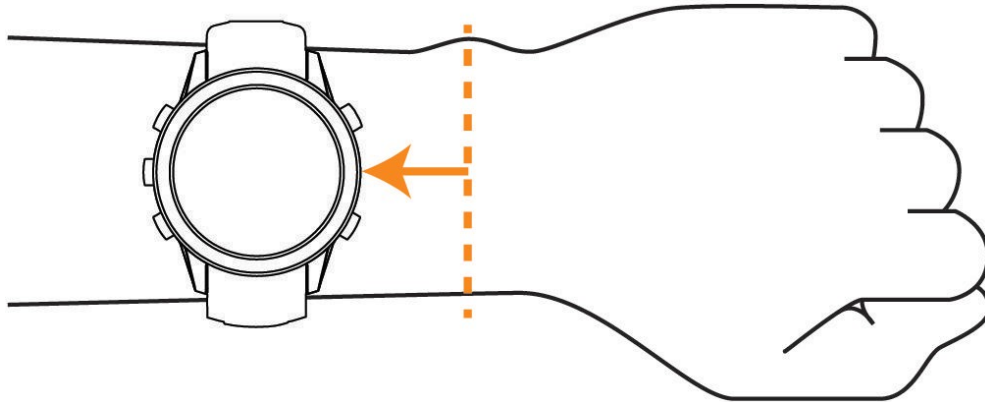
## Az óra viselése

### ⚠ VIGYÁZAT

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján. További információért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) weboldalra.

- Az órát a csuklócsontja felett viselje.

**MEGJEGYZÉS:** Az órának szorosnak, de kényelmesnek kell lennie. A pontosabb pulzsmérés érdekében az óra nem mozoghat futás vagy edzés közben. A pulzoximéter leolvasásához maradjon mozdulatlanul.




**MEGJEGYZÉS:** Az optikai érzékelő az óra hátulján található.

- A csuklón mért pulzusszámmal kapcsolatos további információkért lásd a *Tippek a szabálytalan pulzusszámadatakhoz*, 97. oldal.
- A pulzoximéter-érzékelővel kapcsolatos további információkért lásd a *Tippek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz*, 99. oldal.
- A pontossággal kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) webhelyre.
- Az óra viseléséről és ápolásáról további információkat a [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) oldalon talál.

### Tippek a szabálytalan pulzusszám-adatokhoz

Ha a pulzusszámadatak rendszertelenül jelennek meg, vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Kerülje a naptej, testápoló és rovarriasztó viselését az óra alatt.
- Kerülje a pulzusmérő szenzor megkarcolását az óra hátulján.
- Az órát a csuklócsontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Várja meg, amíg a  ikon megszilárdul, mielőtt elkezdené a tevékenységét.
- Melegítsen 5-10 percig, és mérje meg a pulzusszámot, mielőtt elkezdené a tevékenységet.

**MEGJEGYZÉS:** Hideg környezetben melegedjen fel beltérben.

- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

### Csuklós pulzusmérő beállításai

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Health & Wellness > Wrist Heart Rate (Csuklós pulzusszám)** lehetőséget.

**Állapot:** Engedélyezi a csuklós pulzusmérőt. Az alapértelmezett érték az Auto, amely automatikusan a csuklós pulzusmérőt használja, hacsak nem párosít külső pulzusmérőt.

**MEGJEGYZÉS:** A csuklós pulzusmérő letiltása a csuklós pulzoximéter-érzékelőt is letiltja. Kézi leolvasást végezhet a pulzoximéter-látványról.


**Szívrítmus sugárzás:** Szívrítmusadatok továbbítása egy párosított eszközre (*Szívrítmusadatok továbbítása*, 98. oldal).

## Szívrítmus-adatok sugárzása

A pulzusadatokat az órájáról továbbíthatja, és megtekintheti azokat a párosított eszközökön. A pulzusszámadatokat továbbítása csökkenti az akkumulátor élettartamát.

**TIPP:** Testreszabhatja a tevékenységbeállításokat úgy, hogy a szívrítmusadatokat automatikusan sugározza, amikor elkezd egy tevékenységet (*Tevékenységbeállítások*, 45. oldal). Kerékpározás közben például továbbíthatja pulzusadatait egy Edge-eszközre.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Tartsa lenyomva a , és válassza a **Watch Settings > Health & Wellness > Wrist Heart Rate > Broadcast Heart Rate** lehetőséget.

- Tartsa lenyomva a  gombot a vezérlés menü megnyitásához, és válassza a  menüpontot.


**MEGJEGYZÉS:** A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása*, 54. oldal).

2 Sajtó .

Az óra elkezd sugározni a pulzusadatokat.

3 Párosítsa az órát a kompatibilis eszközzel.

**MEGJEGYZÉS:** A párosítási utasítások minden egyes Garmin-kompatibilis készülék esetében eltérőek. Tekintse meg a készülék használati útmutatóját.

4 Nyomja meg a  gombot a pulzusadatok sugárzásának leállításához.

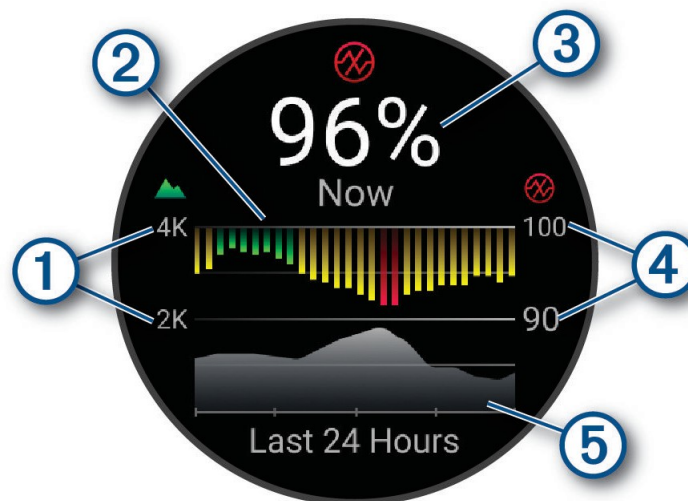
## Pulzoximéter

Az órája csuklóra szerelt pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér perifériás oxigéntelítettségét (SpO2) méri. A magasság növekedésével a vér oxigénszintje csökkenhet. Az oxigéntelítettségének ismerete segíthet meghatározni, hogy szervezete hogyan akklimatizálódik a nagy magasságokhoz az alpesi sportok és expedíciók során.

A pulzoximéter leolvasását manuálisan is megkezdheti a pulzoximéter megjelenésének megtekintésével (*Pulzoximéter-olvasások lekérdezése*, 99. oldal). Bekapcsolhatja az egész napos leolvasást is (*Pulzoximéter üzemmód beállítása*, 99. oldal). Amikor a pulzoximéter pillantását nézi meg, miközben nem mozog, az órája elemzi az oxigéntelítettségét és a magasságát. A magassági profil segít jelezni, hogy a pulzoximéter-értékek hogyan változnak az Ön magasságához képest.

Az órán a pulzoximéter leolvasása oxigéntelítettségi százalékos értéként és színként jelenik meg a grafikonon. A Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter-értékekről, beleértve a több napra vonatkozó trendeket is.

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) webhelyre.








①	A magassági skála.
②	Az elmúlt 24 óra átlagos oxigéntelítettségi értékeinek grafikonja.
③	A legutóbbi oxigénszaturációs értékét.
④	Az oxigéntelítettség százalékos skálája.
⑤	Az elmúlt 24 óra magassági méréseinek grafikonja.


## A pulzoximéter leolvasásának megszerzése

A pulzoximéter leolvasását manuálisan is megkezdheti a pulzoximéter pillantásának megtekintésével. A pillantás megjeleníti a vér oxigéntelítettségének legutóbbi százalékos értékét, az elmúlt 24 óra átlagos óránkénti leolvasásainak grafikonját, valamint az elmúlt 24 óra emelkedésének grafikonját.

**MEGJEGYZÉS:** Amikor először nézi a pulzoximéter-ábrát, az órának műholdas jeleket kell gyűjtenie a magasság meghatározásához. Menjen ki, és várjon, amíg az óra beméri a műholdakat.

- 1 Ülve vagy inaktív állapotban nyomja meg a  gombot az óralapon a pulzoximéter pillantásának megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  gombot a pillantás részleteinek megtekintéséhez és a pulzoximéter leolvasásának megkezdéséhez.
- 3 Maradjon mozdulatlanul legfeljebb 30 másodpercig.  
**MEGJEGYZÉS:** Ha Ön túl aktív ahhoz, hogy az óra pulzoximéter-értéket kapjon, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány perc inaktivitás után újra ellenőrizheti. A legjobb eredmény elérése érdekében tartsa az órát viselő karját a szív magasságában, miközben az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- 4 Nyomja meg a  gombot az elmúlt hét nap pulzoximéter-méréseinek grafikonjának megtekintéséhez.

## A pulzoximéter üzemmód beállítása

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Egészség és wellness > Pulzoximéter**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A mérések bekapcsolásához, amíg Ön napközben inaktív, válassza az **Egész nap** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** Az **Egész nap** üzemmód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor élettartamát.
  - Ha alvás közben szeretné bekapcsolni a folyamatos méréseket, válassza az **Alvás közben** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** A szokatlan alvási pozíciók abnormálisan alacsony alvásidejű SpO2-értékeket okozhatnak.
  - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **On Demand (Igény szerint)** lehetőséget.

## Tippek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz

Ha a pulzoximéter adatai rendszertelenül jelennek meg, vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Maradjon mozdulatlanul, amíg az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- Az órát a csuklócsontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Tartsa az órát viselő karját szívmagasságban, miközben az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- Használjon szilikon vagy nejlonszalagot.
- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Kerülje a naptej, testápoló és rovarriasztó viselését az óra alatt.
- Kerülje az óra hátoldalán lévő optikai érzékelő megkarcolását.
- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

## Automati

A készülék automatikusan létrehoz egy napi lépéscél a korábbi aktivitási szintje alapján. Ahogy napközben mozog, a készülék mutatja a napi cél felé tett előrehaladásodat.

Ha úgy dönt, hogy nem használja az automatikus lépéscél funkciót, akkor a Garmin Connect fiókjában beállíthat egy személyes lépéscél.

## A Move Alert használata

A hosszabb ideig tartó ülés nemkívánatos anyagcsere-változásokat idézhet elő. A mozgásriasztás emlékezteti Önt a folyamatos mozgásra. Egy óra inaktivitás után megjelenik a Move! és a Mozogj! További szegmensek jelennek meg minden 15 perc inaktivitás után. A készülék hangjelzéseket is ad vagy rezeg, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*Rendszerbeállítások, 119. oldal*).

Menjen el egy rövid sétára (legalább néhány percig), hogy visszaállítsa a mozgásriasztást.

## Támogatás intenzitása Percek

Egészségünk javítása érdekében az olyan szervezetek, mint az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc mérsékelt intenzitású mozgást, például élénk gyaloglást, vagy heti 75 perc erőteljes intenzitású mozgást, például futást javasolnak.

Az óra figyeli az aktivitás intenzitását, és nyomon követi a közepes és erős intenzitású tevékenységekben eltöltött időt (az erős intenzitás számszerűsítéséhez pulzusszám-adatokra van szükség). Az óra a mérsékelt aktivitással töltött percek számát összeadja az erőteljes aktivitással töltött percekkel. Az összes erőteljes intenzitású percek száma az összeadáskor megduplázódik.

## A kereseti intenzitás percek

A fénix óra az intenzitásperceket úgy számítja ki, hogy a pulzusadatokat összehasonlítja az átlagos nyugalmi pulzusszámmal. Ha a pulzusszám ki van kapcsolva, az óra a percenkénti lépések elemzésével számítja ki a mérsékelt intenzitású percek.

- Indítson el egy időzített tevékenységet az intenzitáspercek legpontosabb kiszámításához.
- Hordja óráját egész nap és éjjel a legpontosabb nyugalmi pulzusszám meghatározásához.

## Alváskövetés

Miközben Ön alszik, az óra automatikusan érzékeli az alvást, és figyeli a mozgását a normál alvásidő alatt. A normál alvási órákat a Garmin Connect alkalmazásban vagy az óra beállításában állíthatja be (*Az alvásfókusz mód testreszabása, 95. oldal*). Az alvástatisztika tartalmazza az alvás összes óráját, az alvási szakaszokat, az alvási mozgást és az alvási pontszámot. Az alvásedzője alvásszükségletre vonatkozó ajánlásokat ad az alvás- és aktivitástörténete, a HRV állapota és a szundikálás alapján (*Pillantások, 54. oldal*). A szundikálások hozzáadódnak az alvási statisztikáihoz, és hatással lehetnek a regenerálódásra is. A részletes alvásstatisztikákat a Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.

**MEGJEGYZÉS:** A Ne zavarjon üzemmódban kikapcsolhatja az értesítéseket és riasztásokat, kivéve a riasztásokat (*Vezérlők, 51. oldal*).

## Automatizált alváskövetés használata

- 1 Hordja az óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel az alváskövetési adatokat a Garmin Connect fiókjába (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 91. oldal*). A Garmin Connect fiókján megtekintheti az alvásstatisztikákat.  
A fénix óráján megtekintheti az előző éjszaka alvási adatait (*Áttekintések, 54. oldal*).









# Térkép



Az órája többféle Garmin térképadatot képes megjeleníteni, beleértve a topográfiai kontúrokat, a közeli látványokat, a síteregek térképeit és a golfpályákat. A Map Manager segítségével további térképeket tölthet le, illetve kezelheti a térképek tárolását.

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

▲ az Ön helyét jelöli a térképen. Amikor egy célállomás felé navigál, az útvonalat egy vonal jelzi a térképen.






## A térkép megtekintése



- Válasszon ki egy lehetőséget a térkép megnyitásához:
  - Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Térkép** lehetőséget a térkép megtekintéséhez tevékenység indítása nélkül.
  - Menjen ki, indítson el egy GPS-tevékenységet (*Tevékenység indítása, 17. oldal*), és nyomja meg a  vagy a  gombot a térképképernyőre való görgetéshez.
- Ha szükséges, várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- Válasszon ki egy lehetőséget a térkép pásztázásához és nagyításához:
  - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintse meg és húzza a célkeresztet, majd nyomja meg a  vagy a  gombot a következőkhöz: nagyítás vagy kicsinyítés.
  - A gombok használatához tartsa lenyomva a  gombot, válassza a **Pan/Zoom** lehetőséget, majd nyomja meg a  vagy a  gombot a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.

**MEGJEGYZÉS:** A  gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás vagy a nagyítás között.
- Tartsa lenyomva a  gombot a szálkereszt által jelzett pont kiválasztásához.

## A térképen lévő hely elmentése vagy navigálás egy helyre

A térképen bármelyik helyszínt kiválaszthatja. Elmentheti a helyet, vagy elindíthatja a navigációt hozzá.

- A térképen válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintse meg és húzza a célkeresztet, majd nyomja meg a  vagy a  gombot a következőkhöz: nagyítás vagy kicsinyítés.
  - A gombok használatához tartsa lenyomva a  gombot, válassza a **Pan/Zoom** lehetőséget, majd nyomja meg a  vagy a  gombot a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.


**MEGJEGYZÉS:** A  gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás vagy a nagyítás között.
- Pásztázza és nagyítsa a térképet, hogy a helyszínt a célkereszt középpontjába helyezze.
- Tartsa lenyomva a  gombot a szálkereszt által jelzett pont kiválasztásához.
- Ha szükséges, válasszon ki egy közeli látványt.
- Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A helyszínrre navigálás megkezdéséhez válassza a **Go (Indulás)** lehetőséget.
  - A hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
  - A helyszínnel kapcsolatos információk megtekintéséhez válassza az **Áttekintés** lehetőséget.

## Térkép

### Beállítások

Íme néhány tipp, hogyan jelenjen meg a térkép a térképalkalmazásban és az adatképernyőkön.

**MEGJEGYZÉS:** Szükség esetén a rendszerbeállítások használata helyett testre szabhatja a térképbeállításokat az egyes tevékenységekhez (*Tevékenységbeállítások, 45. oldal*).

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Map & Navigation (Óra beállításai > Térkép és navigáció)** lehetőséget.

**Térképkezelő:** Megjeleníti a letöltött térképverziókat, és lehetővé teszi további térképek letöltését (*Térképek kezelése, 102. oldal*).

**Sötét üzemmód:** A térkép színeit fehér vagy fekete háttérre állítja a nappali vagy éjszakai láthatóság érdekében. Az Automatikus beállítás a napszak alapján állítja be a térkép színeit.

**Nagy kontraszt:** A térképet úgy állítja be, hogy az adatokat nagyobb kontrasztban jelenítse meg, a jobb láthatóság érdekében kihívást jelentő környezetben.

**Orientáció:** Beállítja a térkép tájolását. Az Észak felfelé opció a képernyő tetején északot jeleníti meg. A Nyomon követés felfelé opció a képernyő tetején mutatja az aktuális haladási irányt.

**Lock on Road:** Az Ön helyzetét a térképen ábrázoló pozíció ikonját a legközelebbi úthoz rögzíti.

**Részlet:** Beállítja a térképen megjelenített részletesség mértékét. A nagyobb részletesség megjelenítésével a térkép lassabban rajzolódik újra.

**Szimbólumkészlet:** A térképszimbólumok beállítása tengeri üzemmódban. A NOAA opció a Nemzeti Óceán- és Légkörkutató Hivatal térképszimbólumait jeleníti meg. A Nemzetközi opció a Világítótorny Hatóságok Nemzetközi Szövetségének térképszimbólumait jeleníti meg.

### Térképek kezelése

1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.









2 Válassza az **Óra beállításai > Térkép és navigáció > Térképkezelő** menüpontot.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A prémium térképek letöltéséhez és az Outdoor Maps+ előfizetés aktiválásához válassza a következőt **Outdoor Maps+** (*Térképek letöltése az Outdoor Maps+ segítségével, 103. oldal*).
- A TopoActive térképek letöltéséhez válassza a **TopoActive Maps** (*TopoActive térképek letöltése, 103. oldal*) lehetőséget.



## Térképek letöltése az Outdoor Maps+

Mielőtt térképeket tölthetne le a készülékre, csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz ([Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 89. oldal](#)).

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Térkép és navigáció > Térképkezelő > Kültéri térképek+** lehetőséget.
- 3 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot, és válassza az **Előfizetés ellenőrzése** lehetőséget az Outdoor Maps+ előfizetés aktiválásához az órához.  
**MEGJEGYZÉS:** A [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps) oldalon tájékozódhat az előfizetés megvásárlásáról.
- 4 Válassza a **Térkép hozzáadása** lehetőséget, és válasszon ki egy helyet. Megjelenik a térképterület előnézete.
- 5 A térképen végezzen el egy vagy több műveletet:
  - Húzza a térképet a különböző területek megtekintéséhez.
  - A térkép nagyításához és kicsinyítéséhez csipje össze vagy nyújtsa szét két ujját az érintőképernyőn.
  - Válassza ki a  és a  a térkép nagyításához és kicsinyítéséhez.
- 6 Sajtó , és válassza a  lehetőséget.
- 7 Válassza ki a címet.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A térkép nevének szerkesztéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
  - A letölteni kívánt térképrétegek megváltoztatásához válassza a **Rétegek** lehetőséget.  
**TIPP:** A térképrétegek részleteinek megtekintéséhez kiválaszthatja a  címet.
  - A térképterület módosításához válassza a **Kijelölt terület** lehetőséget.
- 9 A térkép letöltéséhez válassza a  lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** Az akkumulátor lemerülésének elkerülése érdekében az óra a térképletöltést későbbre teszi, és a letöltés akkor kezdődik, amikor az órát külső áramforráshoz csatlakoztatja.




## TopoActive térképek letöltése

Mielőtt térképeket tölthetne le a készülékre, csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz ([Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 89. oldal](#)).

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Map & Navigation > Map Manager > TopoActive Maps > Add Map**.
- 3 Válasszon ki egy térképet.
- 4 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Letöltés** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** Az akkumulátor lemerülésének elkerülése érdekében az óra a térképletöltést későbbre teszi, és a letöltés akkor kezdődik, amikor az órát külső áramforráshoz csatlakoztatja.

## Térképek törlése



A térképek eltávolításával növelheti az eszköz rendelkezésre álló tárhelyét.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Térkép és navigáció > Térképkezelő** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **TopoActive Maps** lehetőséget, válasszon ki egy térképet, nyomja meg a  gombot, majd válassza az **Eltávolítás** lehetőséget.
  - Válassza a **Kültéri térképek+** lehetőséget, válasszon ki egy térképet, nyomja meg a , és válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Térképadatok megjelenítése

Kiválaszthatja a térképen megjelenítendő térképadatokat, és elmentheti a térképadat-témákat több tevékenységhez.




### És érintése

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **térképet**.
- 3 Sajtó  .
- 4 Válassza a **Térképrétegek** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy tevékenységtípus térképadatainak testreszabásához válassza a **Tevékenység témája** lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet. A térképadatok beállításain végzett módosítások a kiválasztott tevékenységtémához kerülnek mentésre.
  - A megjelenítendő telepített térképteremék kiválasztásához válassza a **Térkép típusa**, majd válasszon egy térképtereméket.
  - Bizonyos térképfunckciók, például a tevékenységvonalak vagy a mentett helyek bekapcsolásához jelölje ki a térképfunckiót, majd válassza az **Állapot > Be** lehetőséget.  
**TIPP:** Ha az **Alkalmazás minden tevékenységre** lehetőséget választja, a beállítást az összes tevékenységtémára alkalmazhatja.
  - A letöltött térképverziók megtekintéséhez vagy további térképek letöltéséhez válassza a **További térképek beszerzése** lehetőséget (*Térképek kezelése, 102. oldal*).

## Navigáció





### Navigálás a célállomás felé

A készülékkel navigálhat egy célállomáshoz vagy követhet egy útvonalat.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **térképet**.
- 3 Sajtó  .
- 4 Válassza a **Navigáció** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy kategóriát.
- 6 Válaszoljon a képernyőn megjelenő utasításokra a célállomás kiválasztásához.
- 7 Válassza ki a **Go To**.
- 8 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet a tanfolyam követése közben használni szeretne. Megjelennek a navigációs információk.
- 9 Sajtó  a navigáció megkezdéséhez.


## Navigálás egy közeli érdekes ponthoz

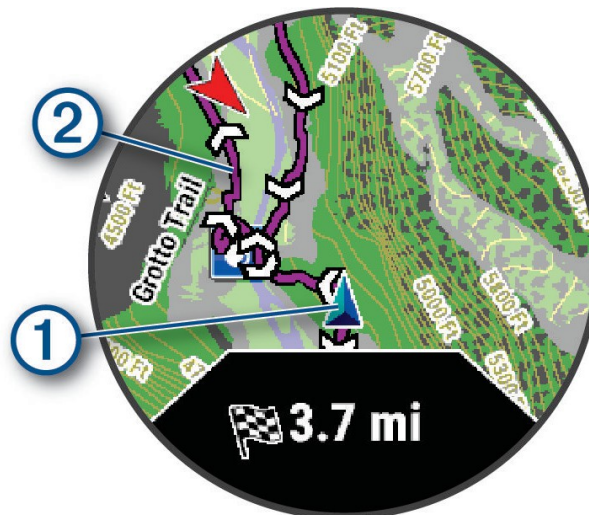
Ha az órájára telepített térképadatok tartalmaznak érdekes pontokat, akkor navigálhat hozzájuk.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **térképet**.
- 3 Sajtó  .
- 4 Válassza a **Navigáció > Közelen felfedezés** menüpontot.  
Megjelenik a jelenlegi tartózkodási helyéhez közeli érdekes pontok listája.  
Válasszon ki egy lehetőséget:
- 5 • Válasszon ki egy kategóriát, és szükség esetén kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Nyomja meg a  gombot a billentyűzet megnyitásához, és írja be a hely nevét.
- 6 Válasszon ki egy érdekes pontot a keresési eredmények közül.
- 7 Válassza ki a **Go To**.
- 8 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet a tanfolyam követése közben használni szeretne. Megjelennek a navigációs információk.
- 9 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a  gombot.

## Tevékenység közbeni navigálás a kiindulási ponthoz

Visszanavigálhat az aktuális tevékenység kiindulópontjához egyenes vonalban vagy a bejárt útvonal mentén. Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.

- 1 Egy tevékenység közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
  - Ha a bejárt útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Visszakövetés** lehetőséget.
  - Ha nem rendelkezik támogatott térképpel, vagy ha közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy egyenes vonalban navigáljon vissza a tevékenység kiindulási pontjához.
  - Ha nem használ közvetlen útvonaltervezőt, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy a tevékenység kiindulópontjához navigáljon vissza az útvonaltervező segítségével.





A térképen megjelenik az Ön jelenlegi tartózkodási helye  és a követendő útvonal  .



## Az ember a fedélzeten tartózkodási helyének kijelölése és a

Navigation megkezdése tartózkodó ember (MOB) helyét, és automatikusan elindíthatja a navigációt oda vissza.

**TIPP:** Testreszabhatja a MOB funkció eléréséhez szükséges billentyűk tartási funkcióját ([A gombok gyorsbillentyűinek testreszabása, 119. oldal](#)).

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa a .
- 4 Válassza a **Navigáció >**  
**Utolsó MOB.** Megjelennek a navigációs információk.

## Navigáció leállítása


- 1 Egy tevékenység közbeni navigálás közben tartsa lenyomva a .
  - 2 Válassza ki a célállomást. Megjelennek a célállomás részletei.
  - 3 Sajtó .
  - 4 Válassza a **Navigáció leállítása** lehetőséget.
- A célállomás felé történő navigáció leáll, de a tevékenység aktív marad.

## Helyek mentése

### A hely elmentése



Az aktuális helyet elmentheti, hogy később a Mentett alkalmazásból visszavigálhasson oda ([A Mentett alkalmazás használata, 12. oldal](#)).

**MEGJEGYZÉS:** A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal ([A vezérlő menü testreszabása, 54. oldal](#)).

- 1 Tartsa a  címet.
- 2 Válassza ki a címet.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Kettős rácshelyzet mentése

A kettős rácskoordináták segítségével elmentheti az aktuális helyzetét, hogy később ugyanoda navigálhasson vissza.

- 1 Testreszabhat egy gombot vagy gombkombinációt a **kettős rács** funkcióhoz ([A gombok gyorsbillentyűinek testreszabása, 119. oldal](#)).
- 2 Tartsa lenyomva a kettős rácshelyzet mentéséhez testreszabott gombot vagy gombkombinációt.
- 3 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 4 A hely elmentéséhez nyomja meg a  gombot.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg a  a helyadatok szerkesztéséhez.





## Helymegosztás a Garmin Connect alkalmazással a térképen

### MEGJEGYZÉS

Az Ön felelőssége, hogy diszkréten járjon el, amikor megosztja másokkal a helymeghatározó adatokat. Mindig győződjön meg arról, hogy ismeri és jól ismeri azt a személyt, akivel megosztja a helymeghatározási adatait.

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció csak akkor érhető el, ha a pályakompatibilis Garmin készülék Bluetooth technológia segítségével csatlakozik egy iPhone készülékhez.


Megoszthatja a helymeghatározási információkat és adatokat az Apple® Térképekről a kompatibilis Garmin készülékével.

- 1 Az Apple Maps alkalmazásban válasszon ki egy helyet.
- 2 Válassza a  >  lehetőséget.
- 3 Ha szükséges, a Garmin Connect alkalmazásból válassza ki a Garmin készüléket.

A Garmin Connect alkalmazásban megjelenik egy értesítés, amely jelzi, hogy a hely most már elérhető a készüléken (*GPS-tevékenység indítása megosztott helyről*, 107. oldal).

### GPS-tevékenység indítása megosztott helyről

A Garmin Connect alkalmazással megoszthat egy helyet az Apple Maps alkalmazásból az óráján, és navigálhat az adott helyre (*Hely megosztása a térképről a Garmin Connect alkalmazással*, 107. oldal).

- 1 Amikor megkapja a helymeghatározási értesítést az óráján, válassza a  lehetőséget. Az órája megjeleníti a helymeghatározási információkat.

**TIPP:** A hely elmentésre kerül a Mentett alkalmazásban (*A mentett alkalmazás használata*, 12. oldal).


- 2 Válassza a **Menjünk**, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a célállomás eléréséhez.

### Megosztott helyre navigálás egy tevékenység során

Ez a funkció a GPS-t használó tevékenységekhez készült. Ha a GPS ki van kapcsolva a tevékenységhez, akkor később megtekintheti a helyet.

**TIPP:** A hely elmentésre kerül a Mentett alkalmazásban (*A mentett alkalmazás használata*, 12. oldal).

GPS-tevékenység közben az óráján megkaphatja a megosztott helyeket, és navigálhat ezekre a helyekre (*Hely megosztása a Garmin Connect alkalmazással a térképről*, 107. oldal).

- 1 Ha egy GPS-tevékenység során megjelenik egy megosztott helyről szóló értesítés, válassza a  lehetőséget a megosztott helyre való navigáláshoz.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a célállomás eléréséhez.

## Tanfolyamok

### FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerűségéért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy az azokra való támaszkodás a felhasználó saját felelősségére történik.


A Garmin Connect fiókjából küldhet egy pályát a készülékére. Miután elmentette a készülékére, navigálhat a pályán a készülékén.

Követhet egy elmentett útvonalat egyszerűen azért, mert az egy jó útvonal. Például elmenthet és követhet egy kerékpárosbarát munkába járást.

Követhet egy elmentett pályát is, és megpróbálhatja elérni vagy meghaladni a korábban kitűzött teljesítménycélokat. Ha például az eredeti pálya 30 perc alatt teljesíthető, akkor versenyezhet egy virtuális partnerrel, aki megpróbálja 30 perc alatt teljesíteni a pályát.

## Tanfolyam létrehozása és követése az

eszközön

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

2 Válassza ki a **térképet**.

3 Sajtó  .


4 Válassza a **Navigáció > Tanfolyam létrehozása** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Körutazási útvonal** lehetőséget a megadott távolságon és navigációs irányon alapuló körutazási útvonal létrehozásához.
- Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, ha egy korábban elmentett tevékenység alapján szeretne kurzust létrehozni.
- Válassza a **Sight 'N Go** lehetőséget, hogy egyenes vonalú pályát hozzon létre egy távolban látható objektum felé.
- Válassza a **Koordináták** lehetőséget, ha földrajzi koordináták alapján szeretne létrehozni egy helyhez vezető útvonalat.
- Válassza a **Térkép használata** lehetőséget a pálya létrehozásához a térképen lévő pályapontok kijelölésével.


6 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet a tanfolyam követése közben használni szeretne.

7 Ha szükséges, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a helyadatok megadásához.

8 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a  gombot.

### Körutazás-pálya létrehozása

A készülék egy megadott távolság és navigációs irány alapján képes egy körpályát létrehozni.

1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.

2 Válassza ki a **térképet**.


3 Sajtó  .

4 Válassza a **Navigáció > Pálya létrehozása > Körpálya**.

5 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet a tanfolyam követése közben használni szeretne.

6 Adja meg a pálya teljes távolságát.

7 Válasszon ki egy irányt.

A készülék legfeljebb három fogást készít. A kurzusok megtekintéséhez megnyomhatja a  gombot.





8 Nyomja meg a  gombot a kurzus kiválasztásához.

9 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A navigáció megkezdéséhez válassza a **Go (Indulás)** lehetőséget.
- A pálya térképen történő megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
- A pálya fordulók listájának megtekintéséhez válassza a **Fordulóról fordulóra** lehetőséget.
- A pálya magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation (Magasság)** lehetőséget.
- A tanfolyam mentéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget.
- A pálya emelkedőinek listájának megtekintéséhez válassza a **Megmászások megtekintése** lehetőséget.

## Navigálás a Sight 'N Go

A készülék egy távoli objektumra, például egy víztoronyra irányíthatja, rögzítheti az irányt, majd navigálhat az objektumhoz.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **térképet**.
- 3 Sajtó .
- 4 Válassza a **Navigáció > Pálya létrehozása > Sight 'N Go**.
- 5 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet a tanfolyam követése közben használni szeretne.
- 6 Irányítsa az óra tetejét egy tárgyra, és nyomja meg a  gombot. Megjelennek a navigációs információk.
- 7 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a  gombot.


## Pálya létrehozása a Garmin Connecten

Ahhoz, hogy a Garmin Connect alkalmazásban pályát hozhasson létre, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 91. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Tanfolyamok > Tanfolyam létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a kurzus típusát.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** Ezt a tanfolyamot elküldheti az eszközére ([Tanfolyam elküldése az eszközére, 109. oldal](#)).

## Tanfolyam küldése az eszközére








A Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti a készülékére ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 109. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Tanfolyamok** menüpontot.
- 3 Válasszon egy kurzust.
- 4 Válassza ki a  címet.
- 5 Válassza ki a kompatibilis eszközt.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Útvonalpont

Új helyre közzétehető új hely létrehozhat létre úgy, hogy a jelenlegi helyétől mért távolságot és irányt egy új helyre vetíti.

**MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy a Project Wpt. alkalmazást hozzá kell adnia a tevékenységek és alkalmazások listájához.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
  - 2 Válassza ki a **projekt Wpt.**
  - 3 Nyomja meg a  vagy a  gombot a címsor beállításához.
  - 4 Sajtó  .
  - 5 Nyomja meg a  gombot a mértékegység kiválasztásához.
  - 6 A távolság megadásához nyomja meg a  gombot.
  - 7 A mentéshez nyomja meg a  gombot.
- A vetített útpont egy alapértelmezett névvel kerül elmentésre.

## Biztonsági és nyomkövető funkciók

### ⚠ VIGYÁZAT

A biztonsági és nyomkövető funkciók kiegészítő funkciók, és nem szabad rájuk támaszkodni, mint a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módszerére. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segélyszolgálatokkal.

### MEGJEGYZÉS

A biztonsági és nyomkövető funkciók használatához a fénix órát Bluetooth technológiával kell csatlakoztatni a Garmin Connect alkalmazáshoz. A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A Garmin Connect fiókjában megadhatja a vészhelyzeti kapcsolatokat.

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

**Segítségnyújtás:** Lehetővé teszi, hogy üzenetet küldjön nevével, LiveTrack linkkel és GPS-hellyel (ha rendelkezésre áll) a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

**Incidensek észlelése:** Ha a fénix óra bizonyos szabadtéri tevékenységek során incidenst észlel, az óra automatikus üzenetet, LiveTrack linket és GPS-helyzetet (ha rendelkezésre áll) küld a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

**LiveTrack:** Lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeket és az edzéseket. A követőket e-mailben vagy a közösségi médián keresztül hívhatja meg, így élőben láthatják az adatait egy weboldalon.

**Élő esemény megosztása:** Lehetővé teszi, hogy üzeneteket küldjön barátainak és családtagjainak egy esemény során, valós idejű frissítéseket biztosítva.

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az óra kompatibilis Android-telefonnal van összekötve.

**GroupTrack:** Lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn és valós időben nyomon kövesse kapcsolatait.

## Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása

A vészhelyzeti kapcsolattartási telefonszámokat a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használják.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** lehetőséget.
- 2 Válassza a **Biztonság és nyomon követés > Biztonsági funkciók > Vészhelyzeti kapcsolatok > Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A vészhelyzeti kapcsolattartók értesítést kapnak, amikor vészhelyzeti kapcsolattartóként hozzáadja őket, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy kapcsolattartó elutasítja, akkor másik vészhelyzeti kapcsolattartót kell választania.

## Kapcsolattartók

**Hozzáadása** A Garmin Connect alkalmazáshoz legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá. A kontaktok e-mailjei a LiveTrack funkcióval együtt használhatók. Ezek közül három névjegy vészhelyzeti névjegyként használható (*Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása*, 110. oldal).

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

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálni kell az adatokat, hogy a módosításokat a fénix készülékre alkalmazza (*A Garmin Connect alkalmazás használata*, 91. oldal).


## Az eseményérzékelés be- és kikapcsolása

### ⚠ VIGYÁZAT

Az eseményérzékelés egy kiegészítő funkció, amely csak bizonyos szabadtéri tevékenységekhez érhető el. Az eseményérzékelésre nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módszereként támaszkodni. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segélyszolgálatokkal.

### MEGJEGYZÉS

Mielőtt engedélyezné az eseményérzékelést az óráján, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat (*Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása*, 110. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Beállítások > Biztonság és követés > Incidensérzékelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

**MEGJEGYZÉS:** Az eseményérzékelés csak bizonyos szabadtéri tevékenységeknél érhető el.

Ha a fénix karóra eseményt észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás képes automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küldeni az Ön nevével és GPS-helyzetével (ha rendelkezésre áll) a vészhelyzeti kapcsolattartóknak. A készüléken és a párosított telefonon megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, törölheti az automatikus vészhelyzeti üzenetet.


## Segítségkérés

### ⚠ VIGYÁZAT

A segítségnyújtás kiegészítő funkció, és nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módjaként használni. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segélyszolgálatokkal.

### MEGJEGYZÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat (*Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása*, 110. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Tartsa a .
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segédfunkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámláló képernyő.

**TIPP:** Az üzenet törléséhez a visszaszámlálás befejezése előtt választhatja a **Mégsem** lehetőséget.

## GroupTrack munkamenet

### MEGJEGYZÉS

A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatforgalmi csomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők.

A GroupTrack munkamenet elindítása előtt az órát egy kompatibilis telefonnal kell párosítani ([A telefon párosítása, 87. oldal](#)).

Ezek az utasítások a GroupTrack munkamenet fénix órával történő indítására vonatkoznak. Ha a kapcsolatai más kompatibilis eszközökkel is rendelkeznek, azokat is láthatja a térképen. Előfordulhat, hogy a többi eszköz nem tudja megjeleníteni a GroupTrack versenyzőit a térképen.

- 1 A fénix órán tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Safety & Tracking > LiveTrack > GroupTrack** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Látható, hogy** lehetőséget a GroupTrack munkamenetek engedélyezéséhez az összes Garmin Connect kapcsolathoz vagy csak a meghívott kapcsolatokhoz.
  - Válassza a **Térképen való megjelenítés** lehetőséget a kapcsolatok térképen való megjelenítéséhez.
  - A **Tevékenységtípusok** kiválasztásával kiválaszthatja, hogy a GroupTrack munkamenet során mely tevékenységtípusok jelenjenek meg a térkép képernyőjén.
- 3 Az órán kezdjen el egy szabadtéri tevékenységet.
- 4 A kapcsolatok megtekintéséhez görgessen a térképre.

### Tipppek a GroupTrack ülésekhez

A GroupTrack funkció lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn nyomon kövesse a csoport többi kapcsolatát. A csoport minden tagjának az Ön Garmin Connect fiókjában lévő kapcsolatainak kell lennie.

- Indítsa el a tevékenységét a GPS segítségével.
- Párosítsa a fénix készüléket a telefonjával a Bluetooth technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Kapcsolatok** menüpontot a GroupTrack munkamenet kapcsolatainak listájának frissítéséhez.
- Győződjön meg róla, hogy minden kapcsolata párosítva van a telefonjával, és indítson LiveTrack munkamenetet a Garmin Connect alkalmazásban.
- Győződjön meg róla, hogy minden kapcsolat a hatótávolságon belül van (40 km vagy 25 mi.).
- A GroupTrack munkamenet során görgessen a térképre a kapcsolatok megtekintéséhez ([Térkép hozzáadása egy tevékenységhez, 44. oldal](#)).

## Zene

**MEGJEGYZÉS:** Három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre a fénix órához.

- Harmadik féltől származó szolgáltatói zene
- Személyes audiotartalom
- A telefonon tárolt zene

A fénix órán letöltheti az órára a számítógépéről vagy egy harmadik féltől származó audiotartalmat, így akkor is hallgathatja, amikor a telefonja nincs a közelben. Az órán tárolt audiotartalmak meghallgatásához Bluetooth-fejhallgatót csatlakoztathat.




## Csatlakozás egy harmadik fél

Mielőtt zenét vagy más hangfájlokat tölthetne le kompatibilis órájára egy támogatott harmadik féltől származó szolgáltatótól, a Garmin Connect alkalmazás segítségével csatlakoznia kell a szolgáltatóhoz.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Garmin eszközök** lehetőséget, és válassza ki az óráját.
- 3 Válassza a **Zene > Zenei szolgáltatók** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha csatlakozni szeretne egy telepített szolgáltatóhoz, válassza ki a szolgáltatót, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Új szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válassza a **Get Music Apps** lehetőséget, keressen egy szolgáltatót, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Audiotartalom letöltése harmadik fél szolgáltatótól

Mielőtt audio tartalmat tölthetne le egy harmadik féltől származó szolgáltatótól, csatlakoznia kell egy Wi-Fi hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 89. oldal*).


- 1 Tartsa lenyomva a  gombot bármely képernyőn a zenei vezérlők megnyitásához.
- 2 Tartsa a .
- 3 **Zenei szolgáltatók** kiválasztása.
- 4 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót.
- 5 Válasszon ki egy lejátszási listát vagy más elemet, amelyet le szeretne tölteni az órára.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot, amíg a rendszer nem kéri a szolgáltatással való szinkronizálást.

**MEGJEGYZÉS:** Az audiotartalom letöltése lemerítheti az akkumulátort. Előfordulhat, hogy külső áramforráshoz kell csatlakoztatnia az órát, ha az akkumulátor lemerül.




## Személyes audiotartalom letöltése

Mielőtt elküldhetné személyes zenéit az órájára, telepítenie kell a Garmin Express alkalmazást a számítógépére ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Személyes hangfájlokat, például .mp3 és .m4a fájlokat tölthet a fénix órára a számítógépéről. További információkért látogasson el a [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles) webhelyre.









- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
- 2 A számítógépen nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, válassza ki az óráját, majd válassza a **Zene** lehetőséget.  
**TIPP:** A Windows® számítógépek esetében válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple számítógépek esetében a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárát használja.
- 3 A **Saját zene** vagy **iTunes könyvtár** listában válasszon ki egy hangfájl-kategóriát, például dalokat vagy lejátszási listákat.
- 4 Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzeteit, majd válassza a **Send to Device (Küldés az eszközre)** lehetőséget.
- 5 Ha szükséges, a fénix listában válasszon ki egy kategóriát, jelölje be a jelölőnégyzeteket, majd a hangfájlok eltávolításához válassza az **Eltávolítás az eszközről** lehetőséget.

## Zenehallgatás

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot bármely képernyőn a zenei vezérlők megnyitásához.
- 2 Ha szükséges, csatlakoztassa a Bluetooth-fejhallgatót (*Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása*, 114. oldal).
- 3 Tartsa a .
- 4 Válassza a **Zenei szolgáltatók** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
  - Ha a számítógépéről az órára letöltött zenét szeretné hallgatni, válassza a **Saját zene** lehetőséget (*Személyes hanganyag letöltése*, 113. oldal).
  - A telefonon történő zenelejátszás vezérléséhez válassza a **Vezérlő telefon** lehetőséget.
  - Ha harmadik féltől származó zenét szeretne hallgatni, válassza ki a szolgáltató nevét, és válasszon ki egy lejátszási listát.
- 5 Válassza ki a  címet.


## Zene lejátszás vezérlők

**MEGJEGYZÉS:** A zenelejátszás vezérlőelemei a kiválasztott zeneforrástól függően eltérhetnek.

	Válassza ki a további zenelejátszásvezérlők megtekintéséhez.
	Válassza ki a kiválasztott forrás hangfájljainak és lejátszási listáinak böngészéséhez.
	Válassza ki a hangerő beállításához.
	Az aktuális hangfájl lejátszásának és szüneteltetésének kiválasztása.
	Válassza ki a lejátszási lista következő hangfájljára való ugráshoz. Tartsa lenyomva az aktuális hangfájl gyors előretekeréséhez.
	Válassza ki az aktuális hangfájl újraindításához. Válassza ki kétszer, hogy a lejátszási lista előző hangfájljára ugorjon. Tartsa lenyomva az aktuális hangfájl visszatekeréséhez.
	Válassza ki az ismétlési mód megváltoztatásához.
	Válassza ki a keverési mód megváltoztatásához.


## Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

A fénix órára betöltött zene hallgatásához Bluetooth fejhallgatót kell csatlakoztatnia.

- 1 Vigye a fejhallgatót 2 méteren belülre az órájához.
- 2 Engedélyezze a fejhallgató párosítási módját.
- 3 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 4 Válassza a **Watch Beállítások > Zene > Fejhallgató > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a fejhallgatót a párosítási folyamat befejezéséhez.

## Az audió üzemmód megváltoztatása

A zenelejátszás módját sztereóról monóra módosíthatja.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Nézési beállítások > Zene > Hang**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.




# Felhasználói profil

Felhasználói profilját az óráján vagy a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissítheti.

## Felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nemét, születési dátumát, magasságát, súlyát, csuklóját, pulzuszónáját, teljesítményszónáját és a kritikus úszási sebesség (CSS) beállításait. Az óra ezeket az információkat használja fel a pontos edzési adatok kiszámításához.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > User Profile (Nézési beállítások > Felhasználói profil)** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

### Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt javasolja, hogy válassza ki a születéskor kijelölt nemét. A kezdeti beállítás után a Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a profilbeállításokat.


**Profil és adatvédelem:** Lehetővé teszi a nyilvános profil adatainak testreszabását.

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

## Fitness korának megtekintése

A fitnesskorod képet ad arról, hogy a fittséged hogyan viszonyul egy azonos nemű személyhez. Az órája olyan információkat használ fel, mint az életkora, a testtömegindexe (BMI), a nyugalmi pulzusszámadatak és az erőteljes aktivitási előzmények, hogy megadja a fitnesskorát. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, az órája a testzsírszázalék-mérőszámot használja a BMI helyett a fitnesskor meghatározásához. A testmozgás és az életmódbeli változások befolyásolhatják a fitnesskorát.

**MEGJEGYZÉS:** A legpontosabb fitnesskor eléréséhez végezze el a felhasználói profil beállítását ([Felhasználói profil beállítása, 115. oldal](#)).

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Felhasználói profil > Fitnesskor**.

## A szívritmushozonokról

Sok sportoló használja a pulzusszámzónákat a szív- és érrendszeri erejének mérésére és növelésére, valamint fittségi szintjének javítására. A pulzuszóna a percenkénti szívverések meghatározott tartománya. Az öt általánosan elfogadott pulzusszámzónát 1-től 5-ig számozzák a növekvő intenzitásnak megfelelően. Általában a pulzusszámzónákat a maximális pulzusszám százalékos értékei alapján számítják ki.

### Fitness célok

A pulzusszámzónák ismerete segíthet a fittség mérésében és javításában, ha megérti és alkalmazza ezeket az elveket.


- A pulzusszám az edzés intenzitásának jó mérőszáma.
- A bizonyos pulzusszámzónákban végzett edzés segíthet a szív- és érrendszeri kapacitás és az erőnlét javításában.

Ha ismeri a maximális pulzusszámát, akkor a táblázat ([Pulzusszám-zóna számítások, 117. oldal](#)) segítségével meghatározhatja a fitnesscéljaihoz legmegfelelőbb pulzusszám-zónát.

Ha nem ismeri a maximális pulzusszámát, használja az interneten elérhető számológépek egyikét. Egyes edzőtermek és egészségügyi központok olyan tesztet is kínálnak, amely a maximális pulzusszámot méri. Az alapértelmezett maximális pulzusszám 220 mínusz az életkora.

## Szívrítmuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállításkor megadott felhasználói profiladatokat használja az alapértelmezett pulzusszámzónák meghatározásához. A sportprofilokhoz, például futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz külön pulzusszámzónákat állíthat be. A tevékenység közbeni legpontosabb kalóriaadatokhoz állítsa be a maximális pulzusszámot. Az egyes pulzusszámzónákat beállíthatja, és manuálisan is megadhatja a nyugalmi pulzusszámát. A zónákat manuálisan az órán vagy a Garmin Connect fiók segítségével állíthatja be.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Felhasználói profil > Szívrítmus és teljesítményzónák > Szívrítmus**.
- 3 Válassza ki a **Max. Heart Rate**, és adja meg a maximális pulzusszámot.  
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámát egy tevékenység során (*Teljesítményérések automatikus érzékelése, 117. oldal*).
- 4 Válassza az **LTHR** lehetőséget, és adja meg a laktátküszöb pulzusszámát.  
A laktátküszöb megbecsléséhez végezhet egy irányított tesztet (*Laktátküszöb, 63. oldal*). Az Automatikus észlelés funkcióval automatikusan rögzítheti a laktátküszöbét egy tevékenység során (*Teljesítményérések automatikus észlelése, 117. oldal*).
- 5 Válassza a **Resting HR > Set Custom (Nyugalmi pulzusszám > Egyéni beállítás)** lehetőséget, és adja meg a nyugalmi pulzusszámot.  
Használhatja az órája által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot, vagy beállíthat egy egyéni nyugalmi pulzusszámot.
- 6 Válassza a **Zónák > Alapul**.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **BPM** lehetőséget a zónák percenkénti ütemekben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
  - Válassza ki a **%Max. HR** a zónáknak a maximális pulzusszám százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
  - Válassza a **%HRR** lehetőséget a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez a pulzustartalék százalékában (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).
  - Válassza a **%LTHR** lehetőséget a zónáknak a laktátküszöb pulzusszámának százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 8 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 9 Válassza ki a **Sport szívrítmus**, és válasszon egy sportprofil a külön pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).
- 10 Ismételje meg a lépéseket a sport pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).

## Hagyja, hogy az óra beállítsa a pulzusszám-zónákat

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik, hogy az óra érzékelje a maximális pulzusszámot, és a pulzuszónákat a maximális pulzusszám százalékában állítsa be.


- Ellenőrizze, hogy a felhasználói profil beállításai pontosak-e (*Felhasználói profil beállítása, 115. oldal*).
- Fusson gyakran csukló- vagy mellkasi pulzusrészegzővel.
- Próbáljon ki néhány pulzusszám edzéstervet, amelyek a Garmin Connect fiókjából érhetők el.
- A Garmin Connect fiók segítségével megtekintheti a pulzusszám trendjeit és a zónákban eltöltött időt.

## Szívrítmus zóna számítások

Zóna	A maximális pulzusszám % -a	Érzékelt terhelés	Előnyök
1	50-60%	Nyugodt, könnyű tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű aerob edzés, csökkenti a stresszt
2	60-70%	Kényelmes tempó, kissé mélyebb légzés, beszélgetés lehetséges	Alapvető kardiovaszkuláris edzés, jó regenerációs tempó
3	70-80%	Mérsékelt tempó, nehezebb beszélgetést folytatni	Javított aerob kapacitás, optimális kardiovaszkuláris edzés
4	80-90%	Gyors tempó és egy kicsit kényelmetlen, légzés erőteljes	Javított anaerob kapacitás és küszöbérték, javított sebesség
5	90-100%	Sprintelős tempó, hosszú ideig nem fenntartható, nehéz légzés	Anaerob és izmos állóképesség, fokozott teljesítmény


## A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák a nem, a testsúly és az átlagos képességek alapján alapértelmezett értékeket használnak, és nem biztos, hogy megfelelnek az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) vagy küszöbteljesítmény (TP) értékét, megadhatja azt, és lehetővé teheti a szoftver számára, hogy automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. A zónákat manuálisan is beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja segítségével.


- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Power**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válasszon a **következők alapján**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Watts** lehetőséget a zónák wattban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
  - Válassza az **FTP %** vagy a **TP %** opciót a zónáknak a küszöbérték százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 6 Válassza ki az **FTP** vagy a **Küszöbérték teljesítményt**, és adja meg az értéket.  
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a küszöbteljesítményét egy tevékenység során (*Teljesítménymérések automatikus érzékelése, 117. oldal*).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 8 Szükség esetén válassza a **Minimum** lehetőséget, és adja meg a minimális teljesítményértéket.

## Teljesítménymérések automatikus felismerése

Az automatikus felismerés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Az óra képes automatikusan felismerni a maximális pulzusszámot és a laktátküszöböt egy tevékenység során. Ha kompatibilis teljesítménymérővel párosítod, az óra automatikusan felismeri a funkcionális küszöbteljesítményt (FTP) egy tevékenység során.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > User Profile > Heart Rate & Power Zones > Auto Detection (Automatikus érzékelés)** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

# Energiagazdálkodási beállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Power Manager (Óra beállításai > Energiagazdálkodó)** lehetőséget.

**Akkumulátor-kímélő:** A rendszerbeállítások testreszabása az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében óra üzemmódban (*Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása, 118. oldal*).

**Tevékenység Teljesítménymódok:** A rendszerbeállítások testreszabása az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében tevékenység közben (*Energiamódok testreszabása, 119. oldal*).


**Akkumulátor százalék:** Megjeleníti az akkumulátor hátralévő élettartamát százalékban.

**Akkumulátor becslések:** Megjeleníti az akkumulátor hátralévő élettartamát becsült napok vagy órák számaként.

**Alacsony töltöttségi szint riasztás:** Értesíti Önt, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.



## Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása

Az akkumulátorkímélő funkció lehetővé teszi a rendszerbeállítások gyors módosítását az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében óra üzemmódban. Az akkumulátorkímélő funkciót a **Vezérlők** menüből kapcsolhatja be (*Vezérlők, 51. oldal*).

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Power Manager > Battery Saver** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Állapot** lehetőséget az akkumulátorkímélő funkció bekapcsolásához.
- 4 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
  - A percenként egyszer frissülő, alacsony energiaigényű óralap engedélyezéséhez válassza a **Watch Face** lehetőséget.
  - Válassza a **Zene** lehetőséget a zenehallgatás letiltásához az óráról.
  - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
  - Válassza a **Wi-Fi** lehetőséget a Wi-Fi hálózatról való leválasztáshoz.
  - Válassza a **Csuklós pulzusszámot** a csuklós pulzusszámmérő kikapcsolásához.
  - Válassza a **Pulzoximéter** lehetőséget a pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához.
  - Válassza a **Kijelzőt** a képernyő használaton kívüli kikapcsolásához.
  - A képernyő fényerejének csökkentéséhez válassza a **Brightness (Fényerő)** lehetőséget.Az óra kijelzi az egyes beállítások megváltoztatásával nyert órányi akkumulátor-üzemidőt.
- 5 Válassza ki az **Alacsony töltöttségi szint riasztás** lehetőséget, ha figyelmeztetést szeretne kapni, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

## Tevékenység energiaellátási módjának testreszabása


Az egyes tevékenységekhez testre szabhatja az energiaellátási üzemmód beállításait.

- 1 Az óralapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Tevékenységi beállítások > Energiagazdálkodási mód** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget.

Az óra kijelzi a kiválasztott energiaellátási móddal rendelkezésre álló órányi akkumulátor-üzemidőt.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A tevékenység alapértelmezett energiaellátási módjának megváltoztatásához válassza az **Alapértelmezett módot**.
  - Ha meg szeretné változtatni, hogy mikor jelenik meg az alacsony akkumulátor-elfoglaltságra vonatkozó figyelmeztetés a tevékenységhez, válassza az **Alacsony akkumulátor-elfoglaltságra vonatkozó figyelmeztetés** lehetőséget.
  - Ha meg szeretné változtatni, hogy az akkumulátor lemerülésekor mikor változik automatikusan az üzemmód, válassza az **Auto Enable Time (Automatikus engedélyezési idő)** lehetőséget.
  - Ha automatikusan át szeretné állítani az energiaellátási módot, amikor megjelenik az alacsony akkumulátor-elfoglaltságra vonatkozó figyelmeztetés, válassza az **Automatikus üzemmód engedélyezése** lehetőséget.

## Teljesítménymódok testreszabása

A készülék többféle energiaellátási üzemmóddal van előre telepítve, így gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, a tevékenységbeállításokat és a GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát tevékenység közben. Testre szabhatja a meglévő energiaellátási módokat, és új, egyéni energiaellátási módokat hozhat létre.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Power Manager > Activity Power Modes** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki a testreszabáshoz szükséges energiaellátási módot.
  - Egyéni energiaellátási mód létrehozásához válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 4 Ha szükséges, adjon meg egy egyéni nevet.
- 5 Válasszon ki egy opciót az egyes energiaellátási üzemmód-beállítások testreszabásához. Megváltoztathatja például a GPS-beállítást vagy leválaszthatja a párosított telefont. Az óra kijelzi az egyes beállítások módosításával nyert órányi akkumulátor-üzemidőt.
- 6 Ha szükséges, válassza a **Kész** lehetőséget az egyéni energiaellátási mód mentéséhez és használatához.

## Rendszerbeállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > System (Óra beállításai > Rendszer)** lehetőséget.

**Rövidítések:** A gombokhoz gyorsbillentyűk hozzárendelése (*A gombok gyorsbillentyűinek testreszabása, 119. oldal*).

**Ne zavarjanak:** Bekapcsolja a Ne zavarjon módot a képernyő lehalkításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához.

**Iránytű:** A belső iránytű kalibrálása és a beállítások testreszabása (*Iránytű, 119. oldal*).

**Magasságmérő és barométer:** A belső barometrikus magasságmérő kalibrálása és a beállítások testreszabása (*Magasságmérő és barométer, 120. oldal*).

**Idő:** Az időbeállítások beállítása (*Időbeállítások, 121. oldal*).

**Nyelv:** Az órán megjelenített nyelv beállítása.

**Hang:** Az óra hangdialektusának és hangtípusának beállítása.

**Haladó:** Megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához (*Speciális rendszerbeállítások, 122. oldal*).


**Visszaállítás:** A felhasználói adatok és beállítások visszaállítása (*Minden alapértelmezett beállítás visszaállítása, 122. oldal*).

**Szoftverfrissítés:** Telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések, 125. oldal*).

**Körülbelül:** Megjeleníti az eszközzel, szoftverrel, licenccel és jogszabályokkal kapcsolatos információkat (*Eszközinformációk megtekintése, 122. oldal*).

## A gombok gyorsbillentyűinek testreszabása

Testre szabhatja az egyes gombok és gombkombinációk tartási funkcióját.



- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > System > Shortcuts** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy gombkombinációt a testreszabáshoz.
- 4 Válasszon ki egy funkciót.

## Iránytű

Az óra 3 tengelyes iránytűvel rendelkezik, automatikus kalibrációval. Az iránytű funkciói és megjelenése attól függően változik, hogy milyen tevékenységet végez, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy egy

célállomás felé navigál-e. Az iránytűbeállításokat manuálisan is módosíthatja (*Iránytűbeállítások*, 120. oldal).

## Az iránytű irányának beállítása

- 1 Az iránytű pillantásnál nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Lock Heading (Zárolás címsor)** lehetőséget.
- 3 Mutasson az óra tetejével az irányunk felé, és nyomja meg a  gombot.  
Ha eltér az iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérés irányát és mértékét.

## Iránytű beállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > System > Compass (Óra beállításai > Rendszer > Iránytű)** lehetőséget.

**Kalibrálni:** Manuálisan kalibrálja az iránytű érzékelőt (*Az iránytű manuális kalibrálása, 120. oldal*).

**Megjelenítés:** Beállítja az irányt az iránytű irányát betűkre, fokokra vagy millirádiánokra.

**North Ref.:** Az iránytű északi referenciájának beállítása (*Az északi referencia beállítása, 120. oldal*).


**Mód:** Beállítja, hogy az iránytű csak elektronikus érzékelős adatokat használjon (Be), a GPS és az elektronikus érzékelős adatok kombinációját használja mozgás közben (Automatikus), vagy csak GPS-adatokat (Ki).

## Az iránytű kézi kalibrálása

### MEGJEGYZÉS


Kalibrálja az elektronikus iránytűt a szabadban. Az iránypontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelében, amelyek befolyásolják a mágneses mezőt, például járművek, épületek és felsővezetékek.

Az órát már gyárilag kalibrálták, és az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrációt használ. Ha az iránytű szabálytalan viselkedését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérséklet-változások után, akkor manuálisan kalibrálhatja az iránytűt.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Rendszer > Iránytű > Kalibrálás**.
- 3 Mozgassa a csuklóját egy kis nyolcas mozdulattal, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

## Az északi referencia beállítása

Beállíthatja az irányinformáció kiszámításához használt irányreferenciát.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > System > System > Compass > North Ref...**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha földrajzi északot szeretne beállítani irányhivatkozásként, válassza a **True (Igaz)** lehetőséget.
  - A mágneses deklináció automatikus beállításához válassza a **Mágneses** lehetőséget.
  - Ha az északi rácsot (000°) szeretné beállítani irányreferenciaként, válassza a **Rács** lehetőséget.
  - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza a **Felhasználó > Mag. Variáció**, adja meg a mágneses variációt, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

## Magasságmérő és barométer


Az óra belső magasságmérőt és barométert tartalmaz. Az óra folyamatosan gyűjti a magassági és légnyomásadatokat, még alacsony energiaellátású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozás alapján mutatja a hozzávetőleges magasságot. A barométer a környezeti nyomásadatokat a rögzített magasság alapján mutatja, ahol a magasságmérőt legutóbb kalibrálták (*Magasságmérő és barométer beállítások, 121. oldal*).





## Magasságmérő és barométer

### beállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, válassza az **Óra beállításai > Rendszer**, majd válassza a **Magasságmérő** vagy a **Barométer** lehetőséget. **Kalibrálás:** Manuálisan kalibrálja a magasságmérő és a barométer érzékelőjét.

**Auto Cal.:** Önkalibrálja az érzékelőt minden alkalommal, amikor a műholdas rendszereket használja.

**Érzékelő üzemmód:** Az érzékelő üzemmódjának beállítása. Az Auto opció a magasságmérőt és a barométert is használja az Ön mozgásának megfelelően. A Csak magasságmérő opciót akkor használhatja, ha a tevékenysége magassági változásokkal jár, vagy a Csak barométer opciót, ha a tevékenysége nem jár magassági változásokkal.


**Emelkedés:** A magasság mértékegységének beállítása.

**Nyomás:** A nyomás mértékegységének beállítása.

**Barométer-ábrázolás:** Beállítja a grafikonon megjelenítendő barométer-ábrázolás időtartamát.

### A barometrikus magasságmérő kalibrálása

Az órát már gyárilag kalibrálták, és az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrációt használ a GPS kiindulási pontján. A barometrikus magasságmérőt manuálisan is kalibrálhatja, ha ismeri a helyes magasságot.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > System (Óra beállításai > Rendszer)** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magasságmérő** vagy a **Barométert**.
- 4 Válassza a **Kalibrálás** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az aktuális magasság manuális megadásához válassza a **Manuális megadás** lehetőséget.
  - A digitális domborzati modellből történő automatikus kalibráláshoz válassza a **DEM használata** lehetőséget.
  - A GPS-helyzet alapján történő automatikus kalibráláshoz válassza a **GPS használata** lehetőséget.

## Időbeállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > System > Time (Óra beállításai > Rendszer > Idő)** lehetőséget.

**Idő formátum:** Beállítja, hogy az óra 12 órás, 24 órás vagy katonai formátumban mutassa az időt.

**Dátum formátum:** Meghatározza a nap, a hónap és az év megjelenítési sorrendjét a dátumoknál.


**Idő beállítása:** Az óra időzónájának beállítása. Az Auto opció automatikusan beállítja az időzónát a GPS-pozíció alapján.

**Idő:** Az idő beállítása, ha az Idő beállítása opció Kézi beállításra van állítva.

**Időszinkronizálás:** Szinkronizálja az időt, amikor időzónát vált, és frissíti az időt a nyári időszámításhoz (*Idő szinkronizálása, 121. oldal*).

### Az idő szinkronizálása


Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az órát és műholdakat szerez, vagy megnyitja a Garmin Connect alkalmazást a párosított telefonján, az óra automatikusan felismeri az időzónát és az aktuális napszakot. Manuálisan is szinkronizálhatja az időt, amikor időzónát vált, és a nyári időszámításhoz való frissítéshez.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza az **Óra beállításai > Rendszer > Idő > Időszinkronizálás** menüpontot.
- 3 Várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonhoz vagy műholdakat keres (*Műholdas jelek vétele, 128. oldal*).

**TIPP:** megnyomhatja a  megnyomásával válthat a forrást.

## Speciális

### rendszerbeállítások

Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > System > Advanced (Óra beállításai > Rendszer > Speciális)** lehetőséget.


**Formátum:** Általános formátumbeállítások, például a mértékegységek, a tevékenységek során megjelenített tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátum és az adatpont beállításai ([A mértékegységek megváltoztatása, 122. oldal](#)).

**Adatfelvétel:** Beállítja, hogy az óra hogyan rögzítse a tevékenységi adatokat. Az Intelligens frekvenciafelvétel opció (alapértelmezett) lehetővé teszi a hosszabb aktivitásfelvételeket. Az Every Second (Minden másodperc) rögzítési opció részletesebb tevékenységfelvételt biztosít, de előfordulhat, hogy nem rögzíti a hosszabb ideig tartó teljes tevékenységeket.

**USB mód:** MTP (médiaátviteli protokoll) vagy Garmin üzemmód használatára állítja be az órát, amikor számítógéphez csatlakozik.

### A mértékegységek megváltoztatása


Testreszabhatja a távolság, a tempó és a sebesség, a magasság és még sok más mértékegységet.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > System > System > Advanced > Format > Units (Egységek)** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a mérés típusát.
- 4 Válassza ki a mértékegységet.

### Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása

Mielőtt visszaállítaná az összes alapértelmezett beállítást, szinkronizálnia kell az órát a Garmin Connect alkalmazással, hogy feltöltse az aktivitási adatokat.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértelmezett értékekre.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch beállítások > Rendszer > Visszaállítás**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, valamint a felhasználó által megadott összes információ és tevékenységi előzmény elmentéséhez válassza az **Alapértelmezett beállítások visszaállítása** lehetőséget.
  - Ha az összes tevékenységet törölni szeretné az előzményekből, válassza az **Összes tevékenység törlése** lehetőséget.
  - Az összes távolság- és időösszeg visszaállításához válassza az **Összesítés visszaállítása** lehetőséget.
  - Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, valamint a felhasználó által megadott összes információ és tevékenységi előzmény törléséhez válassza az **Adatok törlése és a Beállítások visszaállítása** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** Ha létrehozott egy Garmin Pay pénztárcát, ez az opció törli a pénztárcát az óráról. Ha az óráján zenét tárolt, ez a beállítás törli a tárolt zenét.


### Eszközinformációk megtekintése

Megtekintheti az eszközzel kapcsolatos információkat, például a készülék azonosítóját, a szoftver verzióját, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > System > About (Óra beállításai > Rendszer > Információ)** lehetőséget.

## E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

A készülék címkéje elektronikusan rendelkezésre áll. Az elektronikus címke szabályozási információkat, például az FCC által megadott azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelöléseket, valamint a vonatkozó termék- és engedélyezési információkat tartalmazhat.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 A beállítások menüben válassza a **Rendszer** menüpontot.
- 3 Válassza ki az **About (Körülbelül)** lehetőséget.

## Eszközinformációk

### Az AMOLED kijelzőről

Alapértelmezés szerint az óra beállításai az akkumulátor élettartamára és teljesítményére vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához, 126. oldal*).

A kép állandósulása vagy a pixelek "beégése" az AMOLED-eszközök normális viselkedése. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a statikus képek hosszú ideig tartó, nagy fényerősségű megjelenítését. A beégés minimalizálása érdekében a fénis kijelzője a kiválasztott időkorlát után kikapcsol (*Kijelző és fényerő beállítások, 82. oldal*). Az óra felé fordíthatja a csuklóját, megérintheti az érintőképernyőt, vagy megnyomhat egy gombot az óra felébresztéséhez.

### Az óra töltése

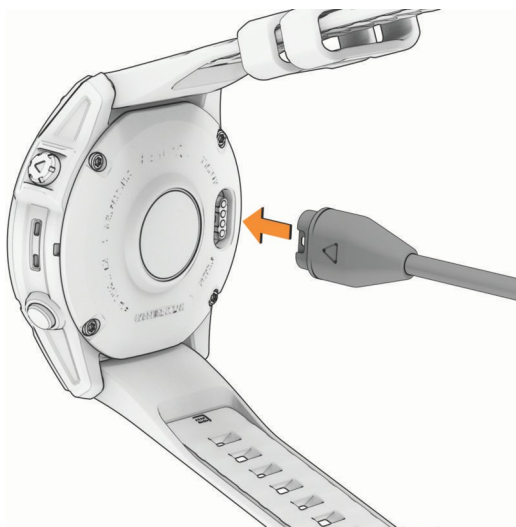
#### FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. A termék dobozában található *Fontos biztonsági és termékinformációk* útmutatóban találja a termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat.

#### MEGJEGYZÉS

A korrózió megelőzése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg az érintkezőket és a környező területet. Lásd a tisztítási utasításokat (*Készülékápolás, 124. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa a kábelt (▲ vége) az óra töltőportjához.



- 2 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-C® számítógép-porthoz vagy hálózati adapterhez (legalább 15 W kimeneti teljesítmény). Az óra kijelzi az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.
- 3 Szükség esetén keresse fel a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) weboldalt, vagy forduljon a Garmin kereskedőjéhez az opcionális tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatos információkért.
- 4 Kapcsolja ki az órát, miután az akkumulátor töltöttségi szintje elérte a 100%-ot.

## Műszaki

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Vízminősítés	10 ATM <sup>1</sup>
Működési és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20°C-tól 45°C-ig (-4°F-től 113°F-ig)
USB töltési hőmérséklet-tartomány	0°C és 45°C között (32°F és 113°F között)
EU vezeték nélküli frekvenciák és adóteljesítmény	2,4 GHz @ 16 dBm maximum
EU SAR-értékek	<0,32 W/kg törzs, <0,32 W/kg végtagok

### Akkumulátor információ

Az akkumulátor tényleges élettartama az órán engedélyezett funkcióktól függ, például a csukló alapú pulzusszámtól, az okostelefonos értesítésektől, a GPS-től, a belső érzékelőktől és a csatlakoztatott érzékelőktől.

Mód	Akkumulátor-üzemidő gestusokkal	Akkumulátor élettartam Always On kijelzővel
Smartwatch üzemmód	Legfeljebb 16 nap	Legfeljebb 6 nap
Akkumulátor-kímélő óra üzemmód	Legfeljebb 21 nap	Nem alkalmazható
Csak GPS üzemmód	Legfeljebb 42 óra	Legfeljebb 30 óra
Minden műholdas rendszer üzemmód	Legfeljebb 32 óra	Legfeljebb 24 óra
Minden műholdas rendszer zenei üzemmóddal	Legfeljebb 10 óra	Legfeljebb 10 óra
Max. akkumulátor GPS üzemmód	Legfeljebb 75 óra	Nem alkalmazható
Expedíció GPS üzemmód	Legfeljebb 14 nap	Nem alkalmazható

## Eszközápolás

### MEGJEGYZÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Soha ne használjon kemény vagy éles tárgyat az érintőképernyő működtetéséhez, különben sérülés következhet be. Kerülje a kémiai tisztítószereket, oldószereket és rovarriasztókat, amelyek károsíthatják a műanyag alkatrészeket és a felületeket.

Alaposan öblítse ki a készüléket friss vízzel, miután klórral, sós vízzel, naptejvel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más durva vegyi anyagokkal érintkezett. Az ilyen anyagoknak való tartós kitettség károsíthatja a tokot.

Kerülje a gombok víz alatti megnyomását.

Kerülje az extrém sokkhatásokat és a durva kezelést, mert ez ronthatja a termék élettartamát.

Ne tárolja a készüléket olyan helyen, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mert ez maradandó károsodást okozhat.

## E-címke szabályozási és megfelelési információk megtekintése

<sup>1</sup> A készülék 100 m mélységnek megfelelő nyomást bír ki. További információkért látogasson el a [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) weboldalra.



## Az óra tisztítása

### ⚠ VIGYÁZAT

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a

### MEGJEGYZÉS

csuklóján.

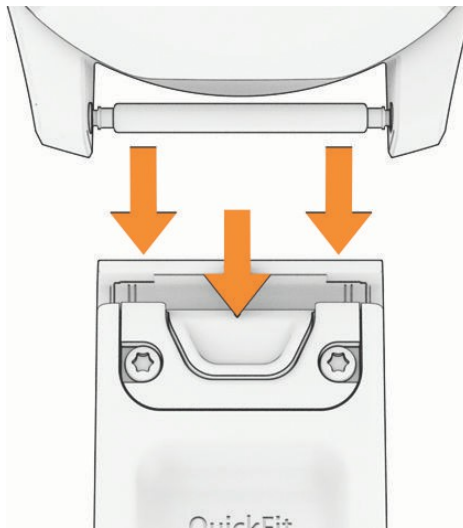
Még kis mennyiségű izzadság vagy nedvesség is korróziót okozhat az elektromos érintkezőkön, ha töltőhöz csatlakoztatjuk őket. A korrózió megakadályozhatja a töltést és az adatátvitelt.

**TIPP:** További információért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare) weboldalra.

- 1 Öblítse ki vízzel, vagy használjon nedves, szőszmentes ruhát.
- 2 Hagyja az órát teljesen megszáradni.

## A QuickFit® szalagok cseréje

- 1 Csúsztassa el a QuickFit pánt reteszét, és vegye le a pántot az órától.



- 2 Igazítsa az új szíjat az órához.
- 3 Nyomja a szalagot a helyére.  
**MEGJEGYZÉS:** Győződjön meg róla, hogy a pánt biztonságosan rögzítve van. A retesznek az órátú fölött kell záródnia.
- 4 Ismételve meg az 1-3. lépést a másik sáv megváltoztatásához.

## Hibaelhárítás

### Termékfrissítések

A készülék automatikusan ellenőrzi a frissítések meglétét, ha Bluetooth vagy Wi-Fi kapcsolatra csatlakozik. A rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 119. oldal) manuálisan is ellenőrizheti a frissítéseket. A számítógépén telepítse a Garmin Express programot ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Telefonján telepítse a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Térkép frissítések
- Tanfolyam frissítések
- Adatok feltöltése a Garmin Connect-be
- Termék regisztráció





## További információk

A termék további információkat a Garmin weboldalán talál.

- További kézikönyvek, cikkek és szoftverfrissítésekért látogasson el a [support.garmin.com](https://support.garmin.com) webhelyre.
- Az opcionális tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatos információkért keresse fel a [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) webhelyet, vagy forduljon Garmin kereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra. Ez nem orvosi eszköz.

## A készülékem rossz nyelven van beállítva

Ha véletlenül rossz nyelvet választott ki, megváltoztathatja az óra nyelvének kiválasztását.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza ki a címet. 
- 3 Válassza ki a címet. 
- 4 Lapozzon a lista hetedik eleméig, és nyomja meg a  gombot.
- 5 Válassza ki a nyelvet.



## Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében próbálja ki az alábbi tippeket.

- Az energiaellátási mód módosítása egy tevékenység közben (*Tevékenység energiaellátási módjának testreszabása, 118. oldal*).
  - Kapcsolja be az akkumulátorkímélő funkciót a kezelőszervek menüből (*Kezelőszervek, 51. oldal*).
  - Csökkentse a képernyő időkorlátját (*Kijelző és fényerő beállítások, 82. oldal*).
  - Hagyja abba a **Mindig bekapcsolva** a kijelzőn képernyő időkorlát opció használatát, és válasszon egy rövidebb időkorlátot (*Kijelző és fényerő beállítások, 82. oldal*).
  - Csökkentse a képernyő fényerejét (*Kijelző és fényerő beállítások, 82. oldal*).
  - Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdas beállítások, 49. oldal*).
  - Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a csatlakoztatott funkciókat (*Vezérlők, 51. oldal*).
  - Ha hosszabb időre szünetelteti a tevékenységet, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység megállítása, 18. oldal*).
  - Használjon olyan óraszámlepet, amely nem frissül másodpercenként.  
Használjon például másodpercmutató nélküli óralapot (*Az óralap testreszabása, 4. oldal*).
  - Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Értesítések kezelése, 88. oldal*).
  - A pulzusszámadatokat párosított eszközök felé történő továbbításának leállítása (*Pulzusszámadatok továbbítása, 98. oldal*).
  - Kapcsolja ki a csuklós pulzuszámolás figyelését (*Csuklós pulzuszámolás beállításai, 97. oldal*).
- MEGJEGYZÉS:** A csuklóra épülő pulzuszámolás az erőteljes intenzitású percek és az elégetett kalóriák kiszámításához használatos.
- Kapcsolja be a kézi pulzoximéteres méréseket (*Pulzoximéter üzemmód beállítása, 99. oldal*).

## Az óra újraindítása

Ha az órája nem reagál, az alábbi lépésekkel próbálhatja meg újraindítani.

- Tartsa lenyomva a  gombot, amíg az óra ki nem kapcsol, majd tartsa lenyomva a  gombot az óra bekapcsolásához.
- Csatlakoztassa az órát egy USB-C töltőporthoz legalább 30 másodpercre, húzza ki a kábelt, majd csatlakoztassa újra.

## Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A fénix óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.




## Az óra tisztítása

A Bluetooth-kompatibilitási információkért látogasson el a [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) webhelyre.



## A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha a telefon nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki a telefonját és az óráját, majd kapcsolja be őket újra.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát a telefonon.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- A párosítási folyamat újbóli megkísérléséhez távolítsa el az órát a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth-beállításaiából.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el az órát a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet nem kíván tovább használni.
- Vigye a telefonját 10 m (33 láb) távolságon belülre az órához.
- A telefonon nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, és a párosítási módba való belépéshez válassza a **••• > Garmin eszközök > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- Az óralapon tartsa lenyomva a  gombot, és válassza a **Watch Settings > Connectivity > Phone > Pair Phone (Óra beállításai > Csatlakozás > Telefon > Telefon párosítása)** lehetőséget.

## Használhatom a Bluetooth-érzékelőmet az órámmal?

Az óra kompatibilis néhány Bluetooth-érzékelővel. Amikor először csatlakoztat egy érzékelőt a Garmin órájához, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítás után az óra automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet kezd, és az érzékelő aktív és hatótávolságon belül van.

- 1 Az óra számlapján tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Watch Settings > Connectivity > Sensors & Accessories > Add New**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Search All (Összes keresés)** lehetőséget.
  - Válassza ki az érzékelő típusát.A választható adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 44. oldal](#)).

## A fejhallgatóm nem csatlakozik az órához

Ha a Bluetooth-fejhallgató korábban a telefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy automatikusan a telefonhoz csatlakozik, ahelyett, hogy az órához csatlakozna. Megpróbálhatja a következő tippeket.

- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát a telefonján.  
További információkért olvassa el a telefon használati útmutatóját.
- Maradjon 10 m (33 láb) távolságra a telefontól, miközben a fejhallgatót az órához csatlakoztatja.
- Párosítsa a fejhallgatót az órával ([Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása, 114. oldal](#)).


## A zeném elhallgat, vagy a fejhallgatóm nem marad csatlakoztatva

Bluetooth fejhallgatóhoz csatlakoztatott fénix óra használata esetén a jel akkor a legerősebb, ha az óra és a fejhallgató antennája között közvetlen látótávolság van.

- Ha a jel áthalad a testén, jelvesztéseget tapasztalhat, vagy a fejhallgató megszakadhat.
- Ha a fénix órát a bal csuklón viseli, győződjön meg róla, hogy a fejhallgató Bluetooth-antennája a bal fülén van.
- Mivel a fejhallgatók modellenként változnak, próbálja meg a másik csuklóján viselni az órát.
- Ha fém vagy bőr óraszíjat használ, a jelerősség javítása érdekében szilikon óraszíjakra válthat.

## Hogyan tudom visszacsinálni az

### Öles gombnyomást?

Eltevékenység közben előfordulhat, hogy véletlenül megnyomja a lap gombot. A legtöbb esetben a  jelenik meg a képernyőn, és néhány másodperce van arra, hogy a legutóbbi kört vagy sportváltást elvetesse. A kör visszavonása funkció a manuális köröket, a manuális sportváltásokat és az automatikus sportváltásokat támogató tevékenységeknél érhető el. A kör visszavonása funkció nem érhető el az automatikus köröket, futásokat, pihenőket vagy szüneteket kiváltó tevékenységek, például az edzőtermi tevékenységek, az uszodai úszás és az edzések esetében.

## Műholdas jelek vétele

A készüléknek szabad rálátásra lehet szüksége az égboltra a műholdas jelek észleléséhez. Az idő és a dátum beállítása automatikusan történik a GPS-pozíció alapján.

**TIPP:** A GPS-ről további információkat a [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS) oldalon talál.

- 1 Menjen ki a szabadba egy nyílt területre.  
A készülék elejének az ég felé kell néznie.
- 2 Várjon, amíg a készülék megkeresi a műholdakat.  
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

## A GPS műholdas vétel javítása

- Gyakran szinkronizálja az órát a Garmin-fiókjával:
  - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel és a Garmin Express alkalmazás segítségével.
  - Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással Bluetooth-kompatibilis telefonja segítségével.
  - Csatlakoztassa óráját a Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózaton keresztül.A Garmin-fiókhoz csatlakoztatva az óra több napnyi műholdas adatot tölt le, így gyorsan meg tudja találni a műholdas jeleket.
- Vigye ki az órát egy nyílt területre, távol a magas épületektől és fáktól.
- Maradjon néhány percig mozdulatlanul.

## A pulzusszám az órámon nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate) webhelyre.

## Az aktivitási hőmérséklet leolvasása nem pontos

Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a belső hőmérséklet-érzékelő hőmérséklet-mérését. A legpontosabb hőmérséklet-leolvasás érdekében vegye le az órát a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális tempe külső hőmérséklet-érzékelőt is használhat, hogy az óra viselése közben pontos környezeti hőmérséklet-méréseket láthasson.

## Demo módból való kilépés

A demó mód az óra funkcióinak előnézetét mutatja.

- 1 Sajtó  nyolcszor.
- 2 Válassza ki a címet.

## Tevékenység nyomon követése

A tevékenységkövetés pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon talál.

## A lépésszámlálásom nem tűnik pontosnak

Ha a lépésszámlálás nem tűnik pontosnak, próbálja ki ezeket a tippeket.

- Viselje az órát a nem domináns csuklóján.
- Tartsa az órát a zsebében, amikor babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Csak akkor hordja az órát a zsebében, ha aktívan használja a kezét vagy a karját.

**MEGJEGYZÉS:** Az óra egyes ismétlődő mozdulatokat, mint például az edénymosás, a mosás vagy a tapsolás, lépésként értelmezhet.

## Az óráam és a Garmin Connect fiókom lépésszámai nem egyeznek meg.

A Garmin Connect fiókjában a lépések száma frissül, amikor szinkronizálja az óráját.

### 1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Szinkronizálja a lépések számát a Garmin Express alkalmazással ([A Garmin Connect használata a számítógépen, 92. oldal](#)).
- Szinkronizálja a lépések számát a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 91. oldal](#)).

### 2 Várjon, amíg az adatok

szinkronizálódnak. A

szinkronizálás több percet is

igénybe vehet.

**MEGJEGYZÉS:** A Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat és nem frissíti a lépésszámlálást.

## A padlóra felmászott összeg nem tűnik pontosnak

Az óra egy belső barométert használ a szintemelkedés közbeni magassági változások mérésére. Egy megmászott emelet 3 m-nek (10 láb) felel meg.

- Kerülje a korlátok megfogását vagy a lépcsőfokok átugrását lépcsőmászás közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ujjával vagy kabátjával, mivel az erős széllekek kiszámíthatatlan leolvasásokat okozhatnak.

# Függelék

## Adatmezők

**MEGJEGYZÉS:** Nem minden adatmező áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében. Egyes adatmezők megjelenítéséhez ANT+ vagy Bluetooth tartozékokra van szükség. Egyes adatmezők egynél több kategóriában jelennek meg az órán.

**TIPP:** Az adatmezőket a Garmin Connect alkalmazásban az óra beállításából is testre szabhatja.

### Cadence Fields

Név	Leírás
Átlagos kadencia	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépéstepója.
Átlagos kadencia	Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésszámát.
Cadence	Kerékpározás. A forgattyúkar fordulatszáma. A készüléknek csatlakoztatva kell lennie egy lépéstartomány-kiegészítőhöz ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Cadence	Futás. A percenkénti lépések (jobbra és balra).
Lap Cadence	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagtempója.
Lap Cadence	Futás. Az aktuális kör átlagos lépéstepója.
Utolsó kör Cadence	Kerékpározás. Az utolsó megtett kör átlagos pulzusszámát.
Utolsó kör Cadence	Futás. Az utolsó megtett kör átlagos lépéstepója.

### Diagramok

Név	Leírás
Barométer diagram	A barometrikus nyomás időbeli alakulását bemutató diagram.
Magassági diagram	Egy diagram, amely az időbeli magasságot mutatja.
Szívritmus diagram	Egy diagram, amely a pulzusszámot mutatja a tevékenység során.
Pace diagram	Egy táblázat, amely a tevékenység során elért tempót mutatja.
Teljesítmény diagram	Egy táblázat, amely a teljesítményedet mutatja a tevékenység során.
Sebesség diagram	Egy táblázat, amely a sebességedet mutatja a tevékenység során.

### Iránytű mezők

Név	Leírás
Iránytű Irány	Az irányt, amerre az iránytű alapján haladsz.
GPS-irány	Az irány, amerre a GPS alapján mozog.
Cím:	Az irány, amerre haladsz.

## Távolság

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális pálya vagy tevékenység megtett távolsága.
Int. Távolság	Az aktuális intervallumban megtett távolság.
Kör távolság	Az aktuális kör megtett távolsága.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó megtett kör megtett távolsága.
Tengeri távolság	A megtett távolság tengeri méterben vagy tengeri lábban.

## Magassági mezők

Név	Leírás
Átlagos emelkedés	A legutóbbi visszaállítás óta megtett átlagos függőleges emelkedési távolság.
Átlagos süllyedés	A legutóbbi visszaállítás óta eltelt átlagos függőleges ereszkedési távolság.
Emelkedés	Az aktuális tartózkodási hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Csúszási arány	A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS magasság	Az aktuális helyzetének magassága a GPS segítségével.
Fokozat	Az emelkedés (magasság) és a futás (távolság) közötti számítás. Például, ha minden 3 méteres emelkedő után 60 métert (200 láb) teszünk meg, a szintemelkedés 5%.
Lap emelkedés	Az aktuális kör függőleges emelkedési távolsága.
Lapos ereszkedés	Az aktuális kör függőleges ereszkedési távolsága.
Utolsó kör emelkedés	Az utolsó befejezett kör függőleges emelkedési távolsága.
Utolsó kör ereszkedés	Az utolsó befejezett kör függőleges ereszkedési távolsága.
Maximális emelkedés	Az emelkedés maximális sebessége láb per percben vagy méter per percben az utolsó visszaállítás óta.
Maximális süllyedés	A maximális süllyedési sebesség méter per percben vagy láb per percben az utolsó visszaállítás óta.
Maximális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legnagyobb magasság.
Minimális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legalacsonyabb magasság.
Teljes emelkedés	A legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedő távolság.
Teljes leszállás	A legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedő távolság.

## Padlók Mezők

Név	Leírás
Megmászott emeletek	Az aznap megmászott emeletek száma.
Leszálló szintek	Az aznapi összes lemászott emelet száma.
Emelet percenként	A percenként megmászott emeletek száma.

## Fogas

Név	Leírás
Di2 akkumulátor	A Di2 érzékelő akkumulátorának maradék energiája.
Elöl	Az első kerékpár sebességváltója egy sebességváltó helyzetérzékelőtől.
Fogaskerék akkumulátor	A sebességváltó helyzetérzékelő akkumulátorának állapota.
Gear Combo	Az aktuális sebességfokozat-kombináció egy sebességfokozat-pozícióérzékelőtől.
Fogaskerek ek	Az első és a hátsó kerékpár sebességváltója egy sebességváltó-helyzetérzékelőtől.
Sebességfokozat	Az első és a hátsó kerékpár fogaskerekeinek fogszáma, ahogyan azt a sebességváltó helyzetérzékelő érzékelő érzékeli.
Hátsó	A hátsó kerékpár sebességváltó egy sebességváltó helyzetérzékelőtől.

## Grafikus

Név	Leírás
Cadence mérőműszer	Futás. Egy színes mérőeszköz, amely mutatja az aktuális lépéstartományt.
Iránytűmérő	Az irányt, amerre az iránytű alapján haladsz.
GCT mérlegmérő	A futás közbeni talajérintkezési idő bal/jobbsúlyát mutató színes mérőeszköz.
Földi érintkezési időmérő	Egy színes mérőeszköz, amely milliszekundumokban mérve mutatja, hogy futás közben mennyi időt töltesz a talajon minden egyes lépésnél.
Szívritmus mérő	Az aktuális pulzusszámzónát mutató színes mérőeszköz.
Szívritmus zónák aránya	Színes mérőeszköz, amely az egyes pulzusszámzónákban töltött idő arányát mutatja.
PacePro mérőműszer	Futás. Az aktuális osztott tempó és a megcélzott osztott tempó.
Teljesítménymérő	Az aktuális teljesítményzónát mutató színes mérőeszköz.
Állóképesség-mérő (távolság)	Egy mérőeszköz, amely az aktuális állóképességi távolságot mutatja.
Állóképesség-mérő (idő)	Egy mérőeszköz, amely mutatja az aktuálisan hátralévő állóképességi idődet.
Teljes emelkedés/leereszkedés mérő	A tevékenység során vagy az utolsó visszaállítás óta megtett összes emelkedő és ereszkedő távolság.
Edzés hatásmérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob fitesszi szintre.
Függőleges oszcillációs mérőműszer	Egy színes mérőeszköz, amely futás közben mutatja a pattogás mértékét.
Függőleges aránymérő	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz arányát mutató színes mérőeszköz.



## Szívrítmus

Név	Leírás
% Szívrítmus tartalék	A pulzusszám-tartalék százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).
Aerob edzés hatása	Az aktuális tevékenység hatása az aerob fittségi szintre.
Anaerob edzés hatása	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob fittségi szintre.
Átlagos %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális tevékenységhez.
Átlagos HR	Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.
Átlag. HR %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális tevékenységhez.
Szívrítmus	Az Ön pulzusszáma percenkénti ütésszámban (bpm). A készülékének csuklóra rögzített pulzusszámmal kell rendelkeznie, vagy kompatibilis pulzuszóval kell összekötve lennie.
HR %Max.	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
HR zóna	A pulzusszám aktuális tartománya (1-5). Az alapértelmezett zónák az Ön felhasználói profilján és maximális pulzusszámán alapulnak (220 mínusz az életkora).
Int. Átlagos %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos értéke (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszásintervallumban.
Int. Avg. %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya az aktuális úszóintervallumban.
Int. Avg. HR	Az aktuális úszóintervallum átlagos pulzusszáma.
Int. Max. %HRR	A pulzusszám-tartalék maximális százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszóintervallumban.
Int. Max. %Max.	Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszámának maximális százaléka.
Int. Max. HR	Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszáma.
Kör %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos értéke (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális körre vonatkozóan.
Kör HR	Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.
Lap HR %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális körben.
Utolsó kör %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az utolsó megtett körre vonatkozóan.
Utolsó kör HR	Az utolsó megtett kör átlagos pulzusszáma.
L. Lap HR %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az utolsó megtett kör során.
Idő a zónában	Az egyes pulzusszámzónákban eltelt idő.

## Hosszúság mezők

Név	Leírás
Intervallumok hossza	Az aktuális intervallum alatt megtett medencehosszok száma.
Hosszúságok	Az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

## Navigációs

Név	Leírás
Csapágyazás	Az aktuális helytől az úti cél felé vezető irány. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Tanfolyam	Az irány a kiindulási helytől a célállomásig. Az útvonal megtekinthető tervezett vagy meghatározott útvonalként. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Úticél helye	A végső célállomás helyzete.
Úticél úticél	A célállomáshoz vezető útvonal utolsó pontja. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Maradék távolság	A végső célállomásig hátralévő távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Távolság a következőhöz	Az útvonal következő úticéljáig hátralévő távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Becsült teljes távolság	A becsült távolság a kiindulási ponttól a célállomásig. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETA	Az a becsült napszak, amikor a végső célállomásra érkezik (a célállomás helyi idejéhez igazítva). Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETA a következőnél	A nap becsült időpontja, amikor az útvonal következő úticélját eléri (az úticél helyi idejéhez igazítva). Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETE	A végső célállomás eléréséig hátralévő becsült idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Glide Ratio to Destination	Az aktuális pozícióból a célmagasságig történő ereszkedéshez szükséges siklási arány. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Lat/Lon	Az aktuális pozíció szélességi és hosszúsági fokban, függetlenül a kiválasztott pozícióformátum beállításától.
Helyszín	Az aktuális pozíció a kiválasztott pozícióformátum beállításával.
Következő villa	A következő elágazás távolsága egy ösvényen a NextFork™ térképes útmutató alapján.
Következő útpont	Az útvonal következő pontja. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Off Course	Az a távolság, amellyel balra vagy jobbra letért az eredeti haladási útvonalról. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Ideje a következőnek	Az útvonal következő úticéljának eléréséig hátralévő becsült idő. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Velocity Made Good	Az a sebesség, amellyel egy útvonalon egy célállomás felé közelít. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Függőleges távolság a célállomástól	Az aktuális pozíció és a végső célállomás közötti magassági távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Függőleges sebesség a célponthoz	Az előre meghatározott magasságig történő emelkedés vagy süllyedés sebessége. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

## Egyéb

Név	Leírás
Aktív kalóriák	A tevékenység során elégetett kalóriák.
Környezeti nyomás	A kalibrálatlan környezeti nyomás.
Barometrikus nyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Akkumulátor órák	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.
Akkumulátor szint	Az akkumulátor fennmaradó teljesítménye.
eBike akkumulátor	Az e-kerékpár akkumulátorának maradék teljesítménye.
eBike tartomány	A becsült hátralévő távolság, ameddig az e-kerékpár segítséget tud nyújtani.
Flow	Annak mérése, hogy mennyire következetesen tartja meg a sebességet és a simaságot a kanyarokban az aktuális tevékenység során.
GPS	A GPS műholdjel erőssége.
Grit	Az aktuális tevékenység nehézségének mérése a magasság, az emelkedés és a gyors irányváltások alapján.
Intervallumok	Az aktuális tevékenységhez befejezett intervallumok száma.
Lap Flow	Az aktuális kör általános áramlási pontszáma.
Lap Grit	Az aktuális kör teljes grit pontszáma.
Körök	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Utolsó forduló ismétlések	Az ismétlések száma a tevékenység utolsó fordulójában.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzésterhelés az edzés utáni többlet oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés megerősítő voltát jelzi.
Teljesítmény feltétel	A teljesítményállapot-pontszám az Ön teljesítőkéességének valós idejű értékelése.
Reps	Egy edzőtermi tevékenység során az ismétlések száma egy edzőkészségben.
Légzési ráta	Az Ön légzési sebessége percenkénti légzésszámban (brpm).
Forduló	Egy tevékenységben, például ugrókötélben végzett gyakorlatcsoportok száma.
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az Ön jelenlegi stressz-szintje.
Napfelkelte	A napfelkelte időpontja a GPS-pozíciója alapján.
Naplemente	A naplemente időpontja a GPS-pozíciója alapján.
Napszak	A napszak az aktuális hely és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.
Összes kalória	A nap folyamán elégetett összes kalória mennyisége.

#### Pace Fields

Név	Leírás
500m tempó	Az aktuális evezési tempó 500 méterenként.
Átlagos 500 méteres tempó	Az átlagos evezési tempó 500 méterenként az aktuális tevékenység során.
Átlagos tempó	Az aktuális tevékenység átlagos üteme.
Fokozathoz igazított tempó	A terep meredekségének megfelelően módosított átlagtempó.
Int. Pace	Az aktuális intervallum átlagos tempója.
Kör 500m tempó	Az aktuális kör átlagos evezési tempója 500 méterenként.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos tempója.
Utolsó kör 500m tempó	Az utolsó kör átlagos evezési tempója 500 méterenként.
Utolsó kör tempó	Az utolsó megtett kör átlagtempója.
Utolsó Len. Pace	A legutóbbi teljesített medencehossz átlagtempója.
Pace	A jelenlegi ütem.

#### PacePro mezők

Név	Leírás
Következő Split távolság	Futás. A következő szakasz teljes távolsága.
Következő Split Target Pace	Futás. A következő szakasz céltempója.
Osztott távolság	Futás. Az aktuális szakasz teljes távolsága.
Megosztott távolság maradék	Futás. Az aktuális szakasz hátralévő távolsága.
Split Pace	Futás. Az aktuális osztás tempója.
Split Target Pace	Futás. A céltempó az aktuális szakaszhoz.

## Energiamező

Név	Leírás
% FTP	Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális küszöbtejesítmény százalékában.
3s Avg. Egyensúly	A bal/jobboldali erőviszonyok 3 másodperces mozgó átlaga.
3s Teljesítmény	A teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.
3s Teljesítmény to Súly	Az aktuális tevékenység 3 másodperces átlagos teljesítménye watt/kilogrammban mérve.
10s Avg. Egyensúly	A bal/jobboldali erőviszonyok 10 másodperces mozgó átlaga.
10s Teljesítmény	A teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.
10s Teljesítmény to Súly	Az aktuális tevékenység 10 másodperces átlagos teljesítménye watt/kilogrammban mérve.
30s Avg. Egyensúly	A bal/jobboldali erőviszonyok 30 másodperces mozgó átlaga.
30s Teljesítmény	A teljesítmény 30 másodperces mozgóátlaga.
30s Teljesítmény a súlyhoz képest	Az aktuális tevékenység 30 másodperces átlagos teljesítménye watt/kilogrammban mérve.
Átlag. Egyensúly	Az átlagos bal/jobboldali erőviszony az aktuális tevékenységhez.
Átlagos baloldali PP	A bal láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális tevékenységhez.
Átlag. Teljesítmény	Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.
Átlag. Jobboldali PP	A jobb láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális tevékenységhez.
Átlag. Baloldali PPP	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális tevékenységhez.
Átlag. PCO	Az aktuális tevékenység átlagos platformközéppont-eltolódása.
Átlag. Teljesítmény to Súly	A kilogrammonkénti wattban mért átlagos teljesítmény az aktuális tevékenységhez.
Átlag. Jobb PPP	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális tevékenységhez.
Egyensúly	A jelenlegi baloldali/jobboldali erőviszonyok.
Intenzitási tényező	Az intenzitási tényező™ az aktuális tevékenységhez.
Lap Balance	Az átlagos bal/jobboldali erőviszony az aktuális körben.
Lap baloldali PPP	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az adott körben.
Lap bal PP	A bal láb átlagos teljesítményfázisszöge az adott körben.
Lap Max. Teljesítmény	Az aktuális kör csúcsteljesítménye.
Lap NP	Az aktuális kör átlagos normalizált teljesítménye™ .
Lap PCO	Az aktuális kör átlagos platformközéppont-eltolódása.
Lap Power	Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Teljesítmény a súlyhoz képest	A kilogrammonkénti wattban mért átlagos teljesítmény az aktuális körben.
Lap Right PPP	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális körben.
Lap Jobboldali PP	A jobb láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális körben.
Utolsó kör Max. Teljesítmény	Az utolsó teljesített kör csúcsteljesítménye.

Pace Fields

Utolsó kör NP	Az utolsó befejezett kör átlagos normalizált teljesítménye.
---------------	---



Név	Leírás
Utolsó kör teljesítmény	Az utolsó megtett kör átlagos teljesítménye.
Baloldali PPP	Az aktuális teljesítményfázis csúcshöge a bal lábnaál. A teljesítményfázis-csúcs az a szögtaotomány, amelyben a versenyző a hajtóerő legnagyobb részét produkálja.
Baloldali PP	A bal láb aktuális teljesítményfázisszöge. A teljesítményfázis az a pedálütés taotomány, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Max. Teljesítmény	Az aktuális tevékenység maximális teljesítménye.
NP	Az aktuális tevékenység normalizált teljesítménye.
Sima pedál.	Annak mérése, hogy a versenyző mennyire egyenletesen alkalmazza az erőt a pedálokra minden egyes pedálütés során.
PCO	A platform középpontjának eltolása. A platformközéppont-eltolódás a pedálplatformnak az a helye, ahol az erő kifejtésre kerül.
Teljesítmény	Az aktuális kimenő teljesítmény wattban. Síeléshez a készüléket kompatibilis pulzusmérőhöz kell csatlakoztatni.
Teljesítmény a súlyhoz képest	Az aktuális teljesítmény kilogrammonként wattban mérve.
Power Zone	A kimeneti teljesítmény aktuális taotománya az FTP vagy az egyéni beállítások alapján.
Jobb PPP	Az aktuális teljesítményfázis csúcshöge a jobb lábnaál. A teljesítményfázis-csúcs az a szögtaotomány, amelyben a versenyző a hajtóerő legnagyobb részét produkálja.
Jobb PP	Az aktuális teljesítmény fázisszöge a jobb lábna. A teljesítményfázis az a pedálütés taotomány, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Idő a zónában	Az egyes teljesítményzónákban eltelt idő.
Időzített ülés.	A pedálozás közben ülő helyzetben töltött idő az aktuális tevékenység során.
Időzített ülés. Lap	A pedálozás közben ülve eltöltött idő az adott körben.
Időtartás.	A pedálozás közben álló helyzetben töltött idő az aktuális tevékenységhez.
Időtartás. Lap	A pedálozás közben álló helyzetben eltöltött idő az aktuális körben.
TSS	A képzési stressz pontszám™ az aktuális tevékenységhez.
Nyomaték Eff.	Annak mérése, hogy a versenyző milyen hatékonyan pedálozik.
Munka	Az elvégzett összesített munka (teljesítmény) kilojoule-ban.

#### Pihenő mezők

Név	Leírás
Repeat On	Az utolsó intervallum időzítője plusz az aktuális pihenőidő (medenceúszás).
Pihenő időzítő	Az aktuális pihenő időzítője (medence úszás).



## Futás

Név	Leírás
Átlagos KKTA egyenleg	Az átlagos talajérintési idő egyenlege az aktuális ülésen.
Átlagos talajérintkezési idő	A talajjal való érintkezés átlagos időtartama az aktuális tevékenységhez.
Átlagos lépéshossz	Az aktuális ülés átlagos lépéshossza.
Átlagos függőleges oszcilláció	A függőleges oszcilláció átlagos mértéke az aktuális tevékenységhez.
Átlagos függőleges arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagos aránya az aktuális ülésen.
GCT Egyensúly	A talajjal való érintkezési idő bal/jobb egyensúlya futás közben.
Földi érintkezési idő	Az az idő, amelyet futás közben minden egyes lépésnél a talajon töltesz, milliszekundumokban mérve. A talajjal való érintkezési időt gyaloglás közben nem számoljuk.
Lap GCT mérleg	Az aktuális kör átlagos talajérintési időmérége.
Lap földi érintkezési idő	A talajjal való érintkezés átlagos időtartama az aktuális körben.
Lap lépéshossz	Az aktuális kör átlagos lépéshossza.
Lap függőleges oszcilláció	A függőleges oszcilláció átlagos mértéke az aktuális körben.
Függőleges arány	A függőleges lengés átlagos aránya a lépéshosszhoz képest az aktuális körben.
Lépéshossz	A lépéshossz egyik lépésről a másikra, méterben mérve.
Függőleges oszcilláció	A futás közbeni pattogás mértéke. A törzsed függőleges mozgása, centiméterben mérve minden egyes lépésnél.
Függőleges arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

## Sebesség

Név	Leírás
Átlag. Mozgó sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége mozgás közben.
Átlag. Teljes sebesség	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a mozgó és a megállított sebességet is.
Átlagos sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Átlag. SOG	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagsebessége.
Utolsó kör sebesség	Az utolsó megtett kör átlagsebessége.
Max. SOG	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Sebesség	Az aktuális utazási sebesség.
SOG	A tényleges haladási sebesség, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Függőleges sebesség	Az emelkedés vagy süllyedés mértéke az idő múlásával.

## Állóképességi mezők

Név	Leírás
Állóképesség	Az aktuális maradék állóképesség.
Maradék távolság	Az aktuális állóképességi távolság, amely az aktuális erőkifejtés mellett még hátravan.
Állóképességi potenciál	A fennmaradó potenciális állóképesség.
Maradék idő	Az aktuális állóképességi idő, amely az aktuális erőkifejtésnél még hátravan.

## Stroke

Név	Leírás
Átlagos távolság ütésenként	Úszás. Az aktuális tevékenység során lökésenként megtett átlagos távolság.
Átlagos távolság ütésenként	Evezős sportok. Az aktuális tevékenység során ütésenként megtett átlagos távolság.
Átlagos löketség	Evezős sportok. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális tevékenység során.
Átlagos lökések hosszönként	A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális tevékenység során.
Távolság löketenként	Evezős sportok. Az ütésenként megtett távolság.
Intervallum lökések hosszönként	A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális intervallum alatt.
Intervallum Stroke típus	Az intervallum aktuális lökettípusa.
Távolság körönként ütésenként	Úszás. Az aktuális kör során lökésenként megtett átlagos távolság.
Távolság körönként ütésenként	Evezős sportok. Az aktuális kör alatt egy csapásonként megtett átlagos távolság.
Lap Stroke arány	Úszás. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális kör alatt.
Lap Stroke Rate	Evezős sportok. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális kör alatt.
Lap Strokes	Úszás. Az aktuális kör összes ütőszáma.
Lap Strokes	Evezős sportok. Az aktuális kör összes ütőszáma.
Utolsó kör távolsága ütésenként	Úszás. A legutóbbi befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.
Utolsó kör távolsága ütésenként	Evezős sportok. A legutóbbi befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.
Utolsó kör ütőszám	Úszás. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az utolsó befejezett kör alatt.
Utolsó kör ütőszám	Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör alatt végzett percenkénti ütések (spm) átlagos száma.
Utolsó kör ütések	Úszás. Az utolsó befejezett kör összes ütőszáma.
Utolsó kör ütések	Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör összes ütőszáma.
Utolsó hosszúságú ütések	A legutóbbi teljesített medencehossz teljes ütőszáma.
Utolsó hossz Löket típusa	A legutóbbi befejezett medencehossz alatt használt ütés típusa.
Stroke arány	Úszás. A percenkénti lökések száma (spm).
Stroke arány	Evezős sportok. A percenkénti ütések száma (spm).
Strokes	Úszás. Az aktuális tevékenységhez tartozó összes leütés száma.
Strokes	Evezős sportok. Az aktuális tevékenységhez tartozó összes ütőszám.

## Swolf Fields

Név	Leírás
Átlagos Swolf	Az aktuális tevékenység átlagos swolf pontszáma. A swolf-pontszám az egy hosszra fordított idő és az adott hosszra tett ütések számának összege ( <i>Úszóterminológia, 34. oldal</i> ). Nyíltvízi úszásnál 25 métert használnak a swolf pontszám kiszámításához.
Intervallum Swolf	Az aktuális intervallum átlagos swolf pontszáma.
Lap Swolf	Az aktuális kör swolf pontszáma.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó teljesített kör swolf pontszáma.
Utolsó hossza Swolf	Az utolsó teljesített medencehosszra vonatkozó swolf pontszám.

## Hőmérséklet mezők

Név	Leírás
24 órás maximum	Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.
24 órás minimum	Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által mért legalacsonyabb hőmérséklet.
Átlagos hőmérséklet	Az átlagos hőmérséklet a tevékenység során.
Maximális hőmérséklet	A tevékenység során mért maximális hőmérséklet.
Min hőmérséklet	A tevékenység során mért minimális hőmérséklet.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a hőmérsékletérzékelőt. A pontos hőmérsékleti adatok egységes forrása érdekében párosíthat egy temper-érzékelőt a készülékével.

## Időzítő

Név	Leírás
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Átlagos költözési idő	Az aktuális tevékenység átlagos mozgási ideje.
Átlagos pózolási idő	Az aktuális tevékenység átlagos pózolási ideje.
Lejárt idő	A teljes rögzített idő. Például, ha elindítja az aktivitás időzítőt, és 10 percig fut, majd 5 percre leállítja az időzítőt, majd elindítja az időzítőt, és 20 percig fut, az eltelt idő 35 perc.
Becsült befejezési idő	Az aktuális tevékenység becsült befejezési ideje.
Intervallum idő	A stopperóra ideje az aktuális intervallumhoz.
Köridő	A stopperóra ideje az aktuális körhöz.
Utolsó kör ideje	Az utolsó befejezett kör stopperóra ideje.
Utolsó lépés ideje	A stopperóra ideje az utolsó befejezett mozdulathoz.
Utolsó póz ideje	A stopperóra ideje az utolsó befejezett pózhoz.
Mozgás ideje	A stopperóra ideje az aktuális lépéshez.
Mozgó idő	Az aktuális tevékenység teljes mozgási ideje.
Multisport idő	A multisport-tevékenység összes sportágának teljes ideje, beleértve az átmeneteket is.
Összességében Elöl/hátul	A céltempóhoz vagy -sebességhez viszonyított teljes idő.
Póz idő	A stopperóra ideje az aktuális pózban.
Időzítő beállítása	Az erőnléti edzés során az aktuális edzőkészletben eltöltött idő mennyisége.
Megállított idő	Az aktuális tevékenység teljes megállított ideje.
Úszóidő	Az aktuális tevékenység úszási ideje, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A tevékenység-időzítő aktuális időpontja.

## Edzés mezők

Név	Leírás
Reps to Go	Az edzés során a fennmaradó ismétlések.
Lépés időtartama	Az edzéslépésből hátralévő idő vagy távolság.
Step Pace	Az aktuális tempó az edzéslépés alatt.
Lépési sebesség	Az aktuális sebesség az edzéslépés alatt.
Lépési idő	Az edzéslépéshez eltelt idő.






## Színes mérőműszerek és futásdinamikai adatok

A menetdinamikai képernyőkön az elsődleges mérőszámok színskálája jelenik meg. Elsődleges mérőszámként megjelenítheti a lépésszámot, a függőleges rezgést, a talajkontaktus időt, a talajkontaktus idő egyensúlyát vagy a függőleges arányt. A színskála megmutatja, hogy a futásdinamikai adatai hogyan viszonyulnak más futók adataihoz. A színezés a percentiliseken alapulnak.

A Garmin számos különböző szintű futót vizsgált. A piros vagy narancssárga zónában lévő adatértékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzőek. A zöld, kék vagy lila zónában lévő adatértékek jellemzőek a futókra.






tapasztaltabb vagy gyorsabb futóknak. A tapasztaltabb futók általában rövidebb talajérintkezési időt, alacsonyabb függőleges oszcillációt, alacsonyabb függőleges arányt és magasabb járásszámot mutatnak, mint a kevésbé tapasztalt futók. A magasabb futóknál azonban jellemzően valamivel lassabb a kadencia, hosszabbak a lépések és valamivel magasabb a függőleges oszcilláció. A függőleges arány a függőleges oszcilláció osztva a lépéshosszal. Ez nem függ össze a magassággal.

A [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics) oldalon további információkat talál a futásdinamikáról. A futásdinamikai adatok további elméletei és értelmezései után kutathat a neves futószakmai kiadványokban és weboldalakon.

Színes zóna	Percentilis a zónában	Cadence tartomány	Földi érintkezési idő tartomány
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Kék	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Zöld	30-69	164-173 fordulat/perc	249-277 ms
 Narancs	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Red	<5	<153 spm	>308 ms

### Földi érintkezési időmérleg-adatok

A talajérintési időmérleg a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékában jelenik meg. Például az 51,3% balra mutató nyíllal azt jelzi, hogy a futó több időt tölt a talajon, amikor a bal lábán áll. Ha az adatképernyő mindkét számot megjeleníti, például 48-52, akkor a 48% a bal lábat, az 52% pedig a jobb lábat jelenti.

Színes zóna	 Red	 Narancs	 Zöld	 Narancs	 Red
Szimmetria	Szegény	Fair	Jó	Fair	Szegény
A többi futó százalékos aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Földi érintkezés időmérleg	>52.2% L	50.8-52.2% L	50,7% L-50,7% R	50.8-52.2% R	>52.2% R

A futódinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin csapata összefüggést talált a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között bizonyos futóknál. Sok futó esetében a talajjal való érintkezési idő egyensúlya hajlamos az 50-50-hez képest tovább eltérni, amikor dombra felfelé vagy lefelé fut. A legtöbb futóedző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futóforma jó. Az elit futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel rendelkeznek.

A mérőórát vagy az adatmezőt futás közben is megnézheti, vagy futás után a Garmin Connect fiókjában megtekintheti az összefoglalót. A többi futásdinamikai adathoz hasonlóan a talajérintési időmérleg is egy mennyiségi mérés, amely segít megismerni a futási formádat.

## Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok

A függőleges oszcilláció és a függőleges arány adattartományai némileg eltérnek az érzékelőtől és attól függően, hogy az a mellkason (HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék) van-e elhelyezve.

Színes zóna	Percentilis a zónában	Függőleges oszcillációs tartomány a mellkason	Függőleges oszcillációs tartomány a deréknál	Függőleges arány a mellkason	Függőleges arány derékban
Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6.1%	<6.5%
Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6.1-7.4%	6.5-8.3%
Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7.5-8.6%	8.4-10.0%
Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8.7-10.1%	10.1-11.9%
Red	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10.1%	>11.9%

## VO2 Max. Szabványos értékelések

Ezek a táblázatok tartalmazzák a VO2 max. becslések standardizált osztályozását kor és nem szerint.

Hímek	Percentilis	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	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
Fair	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Szegény	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Nők	Percentilis	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	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
Fair	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Szegény	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Az adatokat a Cooper Intézet engedélyével nyomtattuk újra. További információért látogasson el a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) weboldalra.

## FTP minősítések

Ezek a táblázatok tartalmazzák a funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) becslések osztályozását nemek szerint.

Hímek	Kilogrammonkénti watt (W/kg)
Superior	5,05 és nagyobb
Kiváló	3,93-tól 5,04-ig
Jó	2,79 és 3,92 között
Fair	2,23-tól 2,78-ig
Kiképzetlen	Kevesebb mint 2,23

Nők	Kilogrammonkénti watt (W/kg)
Superior	4.30 és nagyobb
Kiváló	3,33-ról 4,29-re
Jó	2,36-ról 3,32-re
Fair	1,90 és 2,35 között
Kiképzetlen	Kevesebb, mint 1,90

Az FTP-értékek Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) kutatásán alapulnak.



## Állóképességi pontszámok

Ezek a táblázatok tartalmazzák az állóképességi pontszám becslések osztályozását kor és nem szerint.

Hímek	Szabadidős	Középszint ű	Képzett	Jól képzett	Szakértő	Superior	Elite
18-20	Kevesebb mint 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 és nagyobb
21-39	Kevesebb mint 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 és nagyobb
40-44	Kevesebb mint 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 és nagyobb
45-49	Kevesebb mint 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 és nagyobb
50-54	Kevesebb mint 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 és nagyobb
55-59	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 és nagyobb
60-64	Kevesebb mint 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 és nagyobb
65-69	Kevesebb mint 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 és nagyobb
70-74	Kevesebb mint 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 és nagyobb
75-80	Kevesebb mint 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 és nagyobb
80 éves és időse bb	Kevesebb mint 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 és nagyobb

Nők	Szabadidős	Középszint ű	Képzett	Jól képzett	Szakértő	Superior	Elite
18-20	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 és nagyobb
21-39	Kevesebb mint 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 és nagyobb
40-44	Kevesebb mint 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 és nagyobb
45-49	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 és nagyobb
50-54	Kevesebb mint 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 és nagyobb
55-59	Kevesebb mint 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 és nagyobb
60-64	Kevesebb mint 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 és nagyobb
65-69	Kevesebb mint 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 és nagyobb
70-74	Kevesebb mint 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 és nagyobb
75-80	Kevesebb mint 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 és nagyobb
80 éves és időse bb	Kevesebb mint 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 és nagyobb

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics szolgáltatja és támogatja.

## Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan is megadhatja a kerékkörméretet.

A gumiabroncs mérete a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Megmérheti a kerék kerületét, vagy használhatja a z interneten elérhető számológépek egyikét.





**GARMIN®**



FONTOS BIZTONSÁGI ÉS TERMÉKINFORMÁCIÓK

### **FIGYELMEZTETÉS**

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása halállal vagy súlyos sérüléssel járó balesetet vagy orvosi eseményt eredményezhet.

#### **Tengeri figyelmeztetések**

Ha az Ön készüléke dagályinformációt biztosít, ez a funkció csak tájékoztató jellegű. A felhasználó felelőssége, hogy figyelembe vegyen minden kihelyezett, dagálllyal vagy vízzel kapcsolatos útmutatást, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy a víz közelében mindig biztonságos ítélőképességet alkalmazzon. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni károkat, súlyos személyi sérüléseket vagy halált okozhat.

Ha a készülék tartalmazza a horgonyzási funkciót, akkor azt csak a helyzetfelismerés eszközeként használja, mivel nem biztos, hogy minden körülmények között megakadályozza a földet érést vagy az ütközést. Ön felelős a hajó biztonságos és körültekintő üzemeltetéséért, azért, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy a vízen mindig biztonságos ítélőképességgel járjon el. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni károkat, súlyos személyi sérüléseket vagy halált okozhat.

#### **Akkumulátor figyelmeztetések**

Ebben a készülékben lítium-ion akkumulátort használnak.

Ha ezeket az irányelveket nem tartják be, az akkumulátorok élettartama lerövidülhet, illetve fennállhat a készülék károsodásának, tűz, kémiai égés, elektrolitszivárgás és/vagy sérülés veszélye.

- **AZ ELEMÉKET TARTSA TÁVOL A GYERMEKEKTŐL.** Soha ne tegye elemek a szájban vagy a test bármely részén. Súlyos vagy halálos sérülések 2 órán belül bekövetkezhetnek. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Nem szabad erőltetve kisütetni, feltölteni, szétszerelni, a nyomtatott kézikönyvben megadott hőmérsékleti tartományok fölé melegíteni vagy elégetni. Ellenkező esetben sérülést okozhat a kiszellőzés, szivárgás vagy robbanás miatt, ami kémiai égési sérüléseket okozhat.
- Ne módosítsa, ne újítsa fel, ne lyukassza ki, és ne sértse meg a készüléket vagy az akkumulátorokat.
- Ne távolítsa el, illetve ne próbálja meg eltávolítani a nem cserélhető akkumulátort.

#### **Készülék figyelmeztetések**

- A készülék esetleges károsodásának elkerülése érdekében ne hagyja a készüléket hőforrásnak kitéve

vagy magas hőmérsékletű helyen, például a napon, egy felügyelet nélkül hagyott járműben.

- Ne üzemeltesse vagy tárolja a készüléket hosszabb ideig a termék csomagolásán található nyomtatott kézikönyvben felsorolt, alkalmazandó hőmérsékleti tartományon kívül.

- Ne használjon olyan tápkábelt, adatkábelt és/vagy hálózati adaptert, amelyet nem a Garmin® szállít, vagy amely nem rendelkezik megfelelő tanúsítvánnyal.

---

### **Egészségügyi figyelmeztetések**

- Ha pacemakerrel vagy más belső elektronikus eszközzel rendelkezik, a pulzuszámoló használata előtt konzultáljon orvosával.
- Az optikai csuklós pulzuszámoló és a pulzoximéter fényeket bocsát ki és időnként villog. Forduljon orvosához, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényekre.
- Ez az eszköz rendelkezhet egy zseblámpával, amely különböző időközönként villogni programozható. Forduljon orvosához, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényekre.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.
- A készülék, a tartozékok, a pulzuszámoló, a pulzoximéter és a kapcsolódó adatok kizárólag szabadidős célokra, nem pedig orvosi célokra szolgálnak, és nem szolgálnak betegségek vagy állapotok diagnosztizálására, megfigyelésére, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.
- A pulzusszám és a vér oxigéntelítettségi értékei csak referenciaként szolgálnak, és a hibás értékek következményeiért semmilyen felelősséget nem vállalunk.
- Míg az optikai csuklós pulzuszámoló és a pulzoximéter-technológiák általában pontos becsléseket adnak a felhasználó pulzusszámáról és vér oxigéntelítettségéről, a technológiáknak azonban vannak olyan belső korlátai, amelyek bizonyos körülmények között pontatlanná tehetik a leolvasott értékeket, beleértve a felhasználó fizikai jellemzőit, a készülék illeszkedését és helyzetét, valamint a tevékenység típusát és intenzitását.
- Az aktivitáskövető eszközök olyan érzékelőkre támaszkodnak, amelyek nyomon követik a mozgást és más mérőszámokat. Az ezen eszközök által szolgáltatott adatok az Ön aktivitásának és a nyomon követett mérőszámoknak a közeli becslésére szolgálnak, de nem biztos, hogy teljesen pontosak.

---

### **Biztonsági és nyomkövető figyelmeztetés**

Az asszisztencia funkció lehetővé teszi, hogy elküldje tartózkodási helyét egy vészhelyzeti kapcsolattartónak. Ez egy kiegészítő funkció, és nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módjaként használni. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a segélyszolgálatokkal az Ön nevében.

Az eseményérzékelő funkció csak bizonyos szabadtéri tevékenységek során érhető el. További információkért lásd a készülék használati útmutatóját.

---

### **Kerékpáros figyelmeztetések**

- Mindig a legjobb belátása szerint járjon el, és a kerékpárt biztonságos módon üzemeltesse.
  - Győződjön meg róla, hogy a kerékpár és a hardverek megfelelően karbantartottak, és hogy minden alkatrész helyesen van felszerelve.
-

## Navigációs figyelmeztetések

Ha a Garmin készülék térképadatokat használ vagy fogad el, a biztonságos navigálás érdekében kövesse az alábbi irányelveket.

- Mindig gondosan hasonlítsa össze a készüléken megjelenő információkat az összes rendelkezésre álló navigációs forrással, beleértve az időjárás körülményeket, térképeket, az utak/utak jelzéseit és állapotát, a vízi útvonalak korlátozását és egyéb, a biztonságot befolyásoló tényezőket. Mindig oldja meg az esetleges eltéréseket vagy kérdéseket, mielőtt folytatná a navigációt, és hagyatkozzon a kihelyezett jelzésekre és feltételekre.
- Ezt a készüléket csak navigációs segédeszközként használja. Ne próbálja meg a készüléket olyan célra használni, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli.
- A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerűségéért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy az azokra való támaszkodás az Ön saját felelősségére történik.
- A navigációs döntések meghozatalakor mindig a legjobb belátása és józan esze szerint járjon el. Az útvonaljavaslatok nem helyettesítik a figyelmet és a józan ítélőképességet. Ne kövesse az útvonaljavaslatokat, ha azok szabálytalan útvonalat javasolnak, vagy veszélyes helyzetbe hoznák Önt. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerűségéért. A harmadik felek által készített útvonalak használata vagy az azokra való támaszkodás saját felelősségére történik.
- Mindig legyen tekintettel a környezet hatásaira és a tevékenységgel járó kockázatokra, mielőtt tereptevékenységbe kezdene, különösen arra, hogy az időjárás és az időjárással kapcsolatos útviszonyok milyen hatással lehetnek a tevékenység biztonságára. Győződjön meg arról, hogy rendelkezik a tevékenységhez szükséges megfelelő felszereléssel és felszereléssel, mielőtt ismeretlen ösvényeken és ösvényeken közlekedik.

### **⚠VIGYÁZAT**

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása kisebb vagy közepes sérülést vagy anyagi kárt okozhat.

### **Bőrirritáció**

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján. További információért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare) weboldalra.

### **MEGJEGYZÉS**

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása személyi vagy anyagi károkat okozhat, illetve negatívan befolyásolhatja a készülék működését.

## GPS-értesítés

A navigációs eszköz teljesítménye romolhat, ha olyan eszköz közelében használja, amely olyan földi szélessávú hálózatot használ, amely a globális navigációs műholdrendszer (GNSS), például a globális helymeghatározó szolgálat (GPS) által használt frekvenciák közelében működik. Az ilyen eszközök használata ronthatja a GNSS-jelek vételét.

### **Termék környezetvédelmi programok**

A Garmin termékek újrahasznosítási programjáról, valamint a WEEE, RoHS, REACH és egyéb megfelelőségi programokról a [garmin.com/aboutGarmin/environment](http://garmin.com/aboutGarmin/environment) oldalon talál információkat.

### **Megfelelőségi nyilatkozat**

A Garmin kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: [garmin.com/compliance](http://garmin.com/compliance).

### **Megfelelőségi nyilatkozat az Egyesült Királyságban**

A Garmin ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó jogszabályi előírásoknak. A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: [garmin.com/compliance](http://garmin.com/compliance).

### **Innováció, tudomány és gazdaságfejlesztés Kanada Megfelelés**

Ez a készülék olyan engedélymentes adó(ka)t/vevő(ke)t tartalmaz, amelyek megfelelnek az Innovációs, Tudományos és Gazdasági Fejlesztési Kanada engedélymentes RSS-ének. A működés a következő két feltételhez kötött: (1) ez a készülék nem okozhat interferenciát, és (2) ennek a készüléknek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve az olyan interferenciát is, amely a készülék nem kívánt működését okozhatja.

### **Rádiófrekvenciás sugárterhelés**

Ez a készülék egy hordozható adó és vevő, amely egy belső antennát használ alacsony szintű rádiófrekvenciás (RF) energia küldésére és vételére az adatkommunikációhoz. A készülék a maximális kimeneti teljesítmény üzemmódban és a Garmin által engedélyezett tartozékokkal együtt használva a hordozható használatra közzétett határértékek alatt bocsát ki RF-energiát. Az RF-expozícióra vonatkozó követelményeknek való megfelelés érdekében a készüléket a következők szerint kell használni a kézikönyvben. A készüléket nem szabad más konfigurációban használni.

### **Akkumulátor-közlemények**

- A készülék/akkumulátorok ártalmatlanítása érdekében lépjen kapcsolatba a helyi hulladékkezelővel, hogy a vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa a készüléket/akkumulátorokat.



## **FCC-megfelelőség**

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályok 15. részének.

Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött:

- (1) ez a készülék nem okozhat káros interferenciát, és
- (2) ennek a készüléknek minden interferenciát el kell fogadnia.

beleértve a nemkívánatos működést okozó zavarokat is.

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az alábbi rész szerint

15 az FCC-szabályok. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben, ha nem a használati utasításoknak megfelelően telepítik és használják. Ugyanakkor nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésben nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés kikapcsolásával állapítható meg.

és tovább, a felhasználónak meg kell próbálnia a következő intézkedések valamelyikével kijavítani a zavarást:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amelyik más áramkörön van, mint amelyikhez a vevőegység csatlakozik.
- Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

Ez a termék nem tartalmaz a felhasználó által szervizelhető alkatrészeket. A javításokat kizárólag a Garmin hivatalos szervizközpontja végezheti el. Az engedély nélküli javítások vagy módosítások a berendezés maradandó károsodását eredményezhetik, és érvényteleníthetik a garanciát, valamint a készülék 15. rész szerinti előírások szerinti üzemeltetési jogosultságát.

## **Szoftver licencszerződés**

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁVAL ÖN ELFOGADJA AZ ALÁBBI SZOFTVERLICENC-SZERZŐDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET. KÉRJÜK, FIGYELMESEN OLVASSA EL EZT A MEGÁLLAPODÁST.

A Garmin Ltd. és leányvállalatai ("Garmin") korlátozott licencet biztosítanak Önnek az eszközbe ágyazott szoftver ("Szoftver") binárisan futtatható formában történő használatára a termék normál működése során. A Szoftver tulajdonjoga, tulajdonjogai és szellemi tulajdonjogai a Garmin és/vagy annak harmadik fél szolgáltatói tulajdonában maradnak.

Ön tudomásul veszi, hogy a Szoftver a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak tulajdonát képezi, és az Amerikai Egyesült Államok szerzői jogi törvényei és a nemzetközi szerzői jogi egyezmények alapján védelem alatt áll. Ön tudomásul veszi továbbá, hogy a Szoftver felépítése, szervezése és kódja, amelynek forráskódját nem adják meg, a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titkai, és hogy a Szoftver forráskód formájában a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titka marad. Ön beleegyezik, hogy a Szoftvert vagy annak bármely részét nem dekompilálja, szétszereli, módosítja, visszafejti, visszafejti, visszafejti vagy ember által olvasható formára redukálja, illetve a Szoftver alapján nem hoz létre származékos műveket. Ön vállalja, hogy nem exportálja vagy reexportálja a Szoftvert olyan országba, amely sérti az Amerikai Egyesült Államok exportellenőrzési törvényeit vagy bármely más alkalmazandó ország exportellenőrzési törvényeit.

## **Térképadatok információ**

A Garmin kormányzati és magán adatforrások kombinációját használja. Gyakorlatilag minden adatforrás tartalmaz néhány pontatlan vagy hiányos adatot. Egyes országokban a teljes és pontos térképi információk vagy nem állnak rendelkezésre, vagy megfizethetetlenül drágák.

## **Korlátozott fogyasztói garancia**

EZ A KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS MEGHATÁROZOTT TÖRVÉNYES JOGOKAT BIZTOSÍT ÖNNEK, ÉS EGYÉB TÖRVÉNYES JOGAI IS LEHETNEK, AMELYEK ÁLLAMONKÉNT (VAGY ORSZÁGONKÉNT VAGY TARTOMÁNYONKÉNT) ELTÉRŐEK. A GARMIN NEM ZÁRJA KI, NEM KORLÁTOZZA VAGY FELFÜGGESZTI AZ ÖN ÁLLAMÁNAK (VAGY ORSZÁGÁNAK VAGY TARTOMÁNYÁNAK) TÖRVÉNYEI SZERINT ÖNT MEGILLETŐ EGYÉB JOGOKAT. AZ ÖN JOGAINAK TELJES KÖRŰ MEGÉRTÉSÉHEZ TEKINTSE MEG AZ ÖN ÁLLAMÁNAK, ORSZÁGÁNAK VAGY TARTOMÁNYÁNAK TÖRVÉNYEIT.

A nem repülési célú termékekre a vásárlástól számított egy év garancia vonatkozik, amely szerint a termékek anyag- és gyártási hibáktól mentesek. Ezen időszakon belül a Garmin saját kizárólagos választása szerint megjavítja vagy kicseréli a normál használat során meghibásodott alkatrészeket. Az ilyen javítás vagy csere a vásárlót nem terheli alkatrész- vagy munkadíj, azzal a feltétellel, hogy a vásárlót terheli a felelősség a következő költségekért: szállítási költség. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik a következőkre: (ii) fogyó alkatrészekre, például akkumulátorokra, kivéve, ha a termék károsodása anyag- vagy kivitelezési hiba miatt következett be; (iii) baleset, visszaélés, helytelen használat, víz, árvíz, tűz vagy egyéb természeti vagy külső okok által okozott károk; (iv) olyan személy által végzett szervizelés által okozott károk, aki nem a Garmin hivatalos szervizszolgáltatója; (v) a Garmin írásos engedélye nélkül módosított vagy átalakított termékben bekövetkezett károk; (vi) olyan termékben bekövetkezett károk, amelyet nem a Garmin által szállított táp- és/vagy adatkábelhez csatlakoztattak az UL által nem tanúsított hálózati adapterekhez és kábelekhöz csatlakoztatott termék sérülése vagy károsodása.

(Underwriters Laboratories), és nem szerepel rajta a Limited Power Source (LPS) jelölés. Ezen túlmenően a Garmin fenntartja magának a jogot, hogy elutasítsa a garanciális igényeket az olyan termékekkel vagy szolgáltatásokkal szemben, amelyeket az alábbiakkal ellentétesen szereztek be és/vagy használtak bármely ország törvényei. A Garmin navigációs termékek kizárólag utazási segédeszközként használhatók, és nem használhatók olyan célra, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli. A Garmin nem vállal garanciát a térképadatok pontosságára vagy teljességére. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik továbbá a Garmin navigációs termék teljesítményének olyan romlására, amely abból ered, hogy a Garmin navigációs terméket olyan kézi készülék vagy más eszköz közelében használják, amely olyan földi szélessávú hálózatot használ, amely olyan frekvenciákon működik, amelyek közel vannak a globális navigációs műholdrendszer (GNSS), például a globális helymeghatározó szolgáltatás (GPS) által használt frekvenciákhoz. Az ilyen eszközök használata károsíthatja a GNSS-jelek vételét.

AZ ALKALMAZANDÓ JOG ÁLTAL MEGENGEDETT LEGNAGYOBB MÉRTÉKBEN A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSBAN FOGLALT GARANCIÁK ÉS JOGORVOSLATOK KIZÁRÓLAGOSAK ÉS HELYETTESÍTIK, ÉS A GARMIN KIFEJEZETTEN KIZÁR MINDEN MÁS GARANCIÁT ÉS JOGORVOSLATOT, LEGYEN AZ KIFEJEZETT, HALLGATÓLAGOS, TÖRVÉNYES VAGY EGYÉB, BELEÉRTVE, DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A FORGALMAZHATÓSÁGRA VAGY EGY ADOTT CÉLRA VALÓ ALKALMASSÁGRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS GARANCIÁT, TÖRVÉNYES JOGORVOSLATOT VAGY EGYÉB JOGORVOSLATOT. EZ A KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS MEGHATÁROZOTT TÖRVÉNYES JOGOKAT BIZTOSÍT ÖNNEK, ÉS EGYÉB TÖRVÉNYES JOGAI IS LEHETNEK, AMELYEK ÁLLAMONKÉNT ÉS ORSZÁGONKÉNT ELTÉRŐEK. HA AZ ÖN ÁLLAMÁNAK VAGY ORSZÁGÁNAK TÖRVÉNYEI SZERINT A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS NEM ZÁRható KI, AKKOR AZ ILYEN JÓTÁLLÁSOK IDŐTARTAMA A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS IDŐTARTAMÁRA KORLÁTOZÓDIK. EGYES ÁLLAMOK (ÉS ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM TESZIK LEHETŐVÉ A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS IDŐTARTAMÁNAK KORLÁTOZÁSÁT, ÍGY A FENTI KORLÁTOZÁS NEM FELTÉTLENŰL VONATKOZIK ÖNRE.

A GARMIN SEMMILYEN ESETBEN NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A GARANCIA MEGSZEGÉSE ESETÉN SEMMILYEN VÉLETLEN, KÜLÖNLEGES, KÖZVETETT VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁRÉRT, FÜGGETLENŰL ATTÓL, HOGY AZ A TERMÉK HASZNÁLATÁBÓL, HELYTELEN HASZNÁLATÁBÓL VAGY HASZNÁLHATATLANSÁGÁBÓL, ILLETVE A TERMÉK HIBÁIBÓL ERED. EGYES ÁLLAMOK (VALAMINT ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM TESZIK LEHETŐVÉ A VÉLETLEN VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁROK KIZÁRÁSÁT, ÍGY A FENTI KORLÁTOZÁSOK NEM FELTÉTLENŰL VONATKOZNAK ÖNRE.

Ha a jótállási időszak alatt Ön a jelen Korlátozott jótállással összhangban jótállási szolgáltatási igényt nyújt be, akkor a Garmin saját választása szerint: (i) megjavítja a készüléket új alkatrészek vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, korábban használt alkatrészek felhasználásával, (ii) kicseréli a készüléket egy új készülékre vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, Garmin által újra tanúsított készülékre, vagy (iii) kicseréli a készüléket teljes visszatérítés ellenében. a vételárból. EZ A JOGORVOSLAT AZ ÖN EGYETLEN ÉS KIZÁRÓLAGOS JOGORVOSLATI LEHETŐSÉGE A KÖVETKEZŐK MEGSÉRTÉSE ESETÉN GARANCIA. A megjavított vagy kicserélt készülékekre 90 napos garancia vonatkozik. Ha a beküldött készülékre még az eredeti garancia van érvényben, akkor az új garancia 90 nap vagy az eredeti 1 éves garancia végéig tart, attól függően, hogy melyik a hosszabb.

Mielőtt garanciális szervizbe fordulna, kérjük, tekintse meg és olvassa el a következő weboldalon elérhető online súgóforrásokat [support.garmin.com](http://support.garmin.com). Ha a készülék még mindig nem működik megfelelően, miután igénybe vette ezeket az erőforrásokat, forduljon a következőhöz az eredeti vásárló ország Garmin által felhatalmazott

szervizében, vagy kövesse a [support.garmin.com](https://support.garmin.com) weboldalon található utasításokat a garanciális szerviz igénybevételéhez. Ha az Egyesült Államokban tartózkodik, hívja az 1-800-800-1020-as telefonszámot is.

Ha Ön az eredeti vásárló országán kívül kér garanciális szervizszolgáltatást, a Garmin nem tudja garantálni, hogy a termék javításához vagy cseréjéhez szükséges alkatrészek és termékek a termékínálat és az alkalmazandó szabványok, törvények és előírások eltérései miatt rendelkezésre állnak. Ennek megfelelően a Garmin saját belátása szerint és az alkalmazandó jogszabályok függvényében megjavíthatja a terméket hasonló alkatrészekkel, vagy kicserélheti a terméket egy hasonló Garmin termékre (új vagy Garmin által újra tanúsított csere), vagy megkövetelheti, hogy a terméket az eredeti vásárlás országában található Garmin hivatalos szervizbe küldje, vagy egy másik országban található, a Garmin által felhatalmazott szerviz, amely képes a termék szervizelésére, amely esetben Ön felel az összes vonatkozó import- és exporttörvény és -szabályzat betartásáért, valamint az összes vám, ÁFA, szállítási díj és egyéb kapcsolódó adó és díj megfizetéséért. Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy a Garmin és kereskedői nem tudják a terméket az eredeti vásárló országon kívüli országban szervizelni, vagy a javított vagy kicserélt terméket az adott országban nem tudják visszaküldeni Önnek az adott országban alkalmazandó szabványok, törvények vagy előírások miatt.

**Online aukciós vásárlások:** Az online aukciókon keresztül vásárolt termékek nem jogosultak visszatérítésre vagy egyéb különleges Garmin garanciális ajánlatokra. Az online aukciós visszaigazolásokat nem fogadjuk el a garancia ellenőrzésére. A garanciális szerviz igénybevételéhez az eredeti kiskereskedőtől származó eladási bizonylat eredeti példánya vagy másolata szükséges. A Garmin nem pótolja az online aukción keresztül vásárolt csomagból hiányzó alkatrészeket.

**Nemzetközi vásárlások:** A nemzetközi forgalmazók külön garanciát nyújthatnak a következő eszközökre az Egyesült Államokon kívül vásárolt, az országtól függően. Adott esetben ezt a garanciát az adott országban működő helyi forgalmazó nyújtja, és ez a forgalmazó biztosítja a készülék helyi szervizét. A forgalmazói garanciák csak a tervezett forgalmazási területen érvényesek. Az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolt készülékeket az Egyesült Királyságban, az Egyesült Államokban, Kanadában vagy Tajvanon található Garmin szervizközpontba kell visszaküldeni szervizelésre.

**Ausztrál vásárlások:** Az ausztrál fogyasztóvédelmi törvény szerint nem zárható ki a garancia. Ön jogosult csere vagy visszatérítés igénybevételére jelentős meghibásodás esetén, valamint minden egyéb ésszerűen előrelátható veszteség vagy kár megtérítése esetén. Ön akkor is jogosult az áru javíttatására vagy cseréjére, ha az áru nem megfelelő minőségű, és a hiba nem minősül súlyos hibának. A Korlátozott jótállásunk szerinti előnyök a termékekkel kapcsolatos egyéb, a vonatkozó jogszabályok szerinti jogokon és jogorvoslati lehetőségeken felül járnak. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822.