

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Felhasználói kézikönyv

© 2022 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

Garmin®, a Garmin logó, a ANT+®, Auto Lap®, Edge® és vívomove® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ és Toe-to-Toe™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. bejegyzett védjegye. Az Apple® és a iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezsvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licence alapján használ. A Qi® a Wireless Power Consortium bejegyzett védjegye. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

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

M/N: A04224

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	1	Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával.....	13
Az óra beállítása.....	1	Erősítőedzés-tevékenység rögzítése... Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez.....	14 14
Óra üzemmódjai.....	2	Úszótevékenység rögzítése.....	15
Az óra használata.....	3	Toe-to-Toe kihívás megkezdése.....	15
Menüopciók.....	3	Pulzuszótok.....	15
Az óra viselése.....	4	Pulzoximéter.....	16
Widgetek.....	5	A pulzoximéter leolvasása.....	16
Cél automatikus beállítása.....	6	A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása.....	16
Mozgássáv.....	6	A VO2 Max. becsült értékekről.....	16
A mozgásriasztás kikapcsolása.....	6	A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	17
Intenzív percek.....	7	Fitness-kor megtekintése.....	17
Intenzív percek szerzésének módja.....	7	Pulzusadatok átadása a Garmin eszközök számára.....	17
Body Battery.....	7	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	18
A Body Battery widget megtekintése.....	7	Garmin Pay.....	18
Pulzusszámváltozás és stressz-szint.....	7	A Garmin Pay pénztárca beállítása.....	18
A stressz-szint widget megtekintése.....	7	Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához.....	18
Pihenés-időzítő indítása.....	8	Fizetés az óra használatával.....	19
A hidratáltságkövető widget használata.....	8	A Garmin Pay kártyák kezelése.....	19
A kalóriaszámítás pontosságának javítása.....	8	A Garmin Pay jelszó módosítása.....	20
A pulzus widget megtekintése.....	8	Órák.....	20
Alváskövetés.....	8	A visszaszámláló időzítő indítása.....	20
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	9	A stopper használata.....	20
A menstruációs ciklus adatainak naplózása.....	9	Az ébresztőóra használata.....	20
Terhességkövetés.....	9	Biztonsági és nyomon követési funkciók.....	21
A terhességi adatok naplózása.....	9	A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	21
Zenelejátszás vezérlése.....	10	Névjegyek hozzáadása.....	21
Értesítések megtekintése.....	10	Balesetészlelés.....	22
Szöveges üzenet megválaszolása... A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása.....	10 10	Segítségkérés.....	22
Vezérlők.....	11	Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók.....	23
A vezérlőmenü testreszabása.....	12		
Edzés.....	12		
Időzített tevékenység rögzítése.....	12		
A futópádon megtett távolság kalibrálása.....	13		

Értesítések kezelése.....	23	A telefonom nem csatlakozik az órához.....	32
Elveszett telefon keresése.....	23	Az óra nem a pontos időt jeleníti meg.....	32
Bejövő telefonhívás fogadása.....	24	Az óramutatók beállítása.....	33
Ne zavarjanak üzemmód használata..	24	Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban.....	33
Garmin Connect.....	24	Az óra vezeték nélkül nem töltődik.....	33
Garmin Move IQ™.....	25	Tevékenységek követés.....	33
Csatlakoztatott GPS.....	25	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	33
Alváskövetés.....	25	Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	34
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	25	Nem jelenik meg a stressz-szintem.....	34
Adatok szinkronizálása a számítógéppel.....	25	Az intenzív percek érték villog.....	34
A Garmin Express beállítása.....	26	Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	34
Az óra testre szabása.....	26	Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	34
Az óra beállításai.....	26	Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	35
Megjelenítési beállítások.....	26	Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	35
Bluetooth Beállítások.....	27	Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	35
Pulzus- és stresszbeállítások.....	27	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	36
Tevékenységbeállítások.....	27	Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	36
Rendszerbeállítások.....	27	Termékfrissítések.....	36
Időbeállítások.....	28	További információk beszerzése.....	36
Garmin Connect Beállítások.....	28	A készülék javítása.....	36
Telefon beállításai.....	28	Függelék.....	36
Számítógépes tesztelés szabása.....	28	Fitnesscélok.....	36
A tevékenységbeállítások tesztelés szabása.....	28	A pulzustartományok ismertetése.....	37
Körök megjelölése.....	29	Pulzustartomány-számítások.....	37
Az adatmezők tesztelés szabása.....	29	VO2 max. normál értékelés.....	37
Tevékenységkövetés beállításai.....	29		
Felhasználói profil.....	30		
Készülékadatok.....	30		
Az óra töltése.....	30		
Tippek az óra feltöltésére.....	31		
Készülék karbantartása.....	31		
A pántok cseréje.....	31		
Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	31		
Specifikációk.....	32		
Hibaelhárítás.....	32		
Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	32		

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

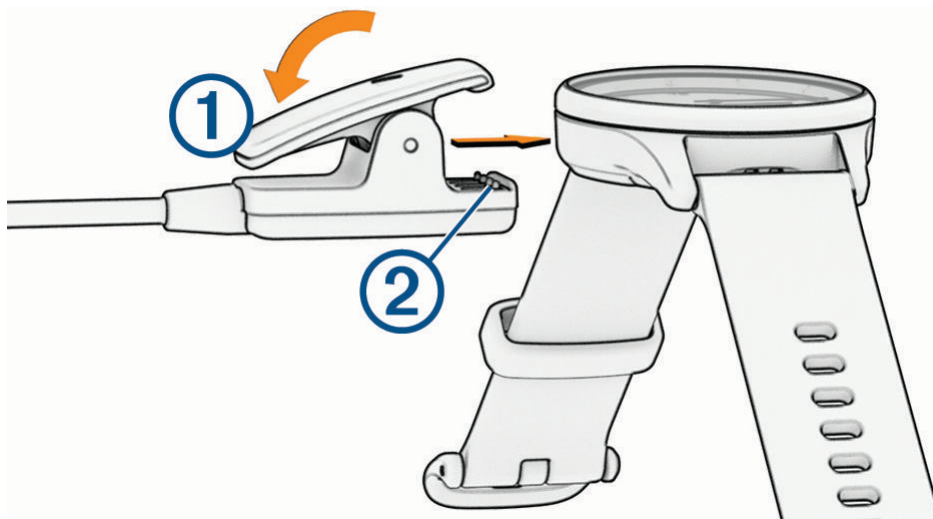
Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

Az óra beállítása

Bekapcsolásához használat előtt csatlakoztassa az órát egy áramforráshoz.

A vívomove Trend óra kapcsolt funkcióinak használatához csatlakoztassa az órát közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül, és ne a telefon Bluetooth® beállításain keresztül.



- 1 Telepítse a Garmin Connect alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából.
- 2 Nyomja össze a töltőcsipeszt ①.



- 3 Igazítsa a csipeszt az óra hátoldalán található érintkezőkhöz ②.

- 4 Az óra bekapcsolásához csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz (*Az óra töltése, 30. oldal*).
Hello! üzenettel üdvözli a bekapcsoló óra.



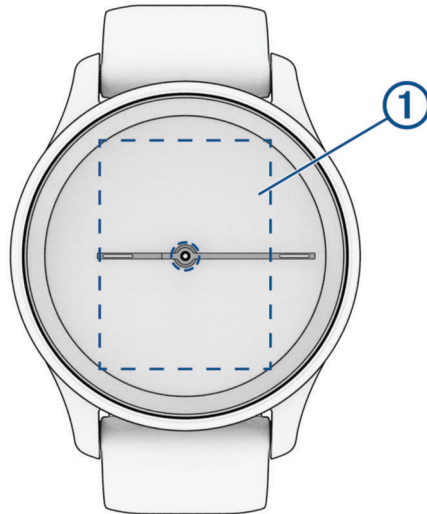
- 5 Adja hozzá óráját Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
- Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a  vagy a  menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és az óra automatikusan szinkronizál a telefonnal.

Óra üzemmódjai

Összefoglaló	Az óramutatók mutatják az aktuális időt.
Interaktív	Az óramutatók távolodnak az érintőképernyőtől.
Csak óra	Ha az akkumulátor töltöttsége alacsony, az óramutatók a pontos időt mutatják, és az érintőképernyő az óra feltöltéséig kikapcsolt állapotban marad.

Az óra használata



Dupla érintés: az óra felébresztéséhez érintse meg kétszer az érintőképernyőt ①.

MEGJEGYZÉS: amikor nem használja, a képernyő kikapcsol. Az óra a képernyő kikapcsolt állapota esetén is aktív marad, és rögzíti az adatokat.

Csuklómozdulat: fordítsa és emelje csuklóját a teste irányába a képernyő bekapcsolásához. Fordítsa el csuklóját a testétől a képernyő kikapcsolásához.

Lapozás: ha a képernyő be van kapcsolva, húzza végig az ujját az érintőképernyőn a widgetek és a menüopciók közötti görgetéshez.

Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.





Húzza az ujját balra a vezérlőmenü megtekintéséhez.

Nyomva tartás: tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megnyitásához.

Érintés: választáshoz érintse meg az érintőképernyőt.

Menüopciók

A menüt az érintőképernyő nyomva tartásával tekintheti meg.

	Megjeleníti az időzített tevékenységekkel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a pulzusfunkciókat.
	Megjeleníti a visszaszámláló-, stopper- és riasztási funkciókat.
	Az óra beállításait jeleníti meg.

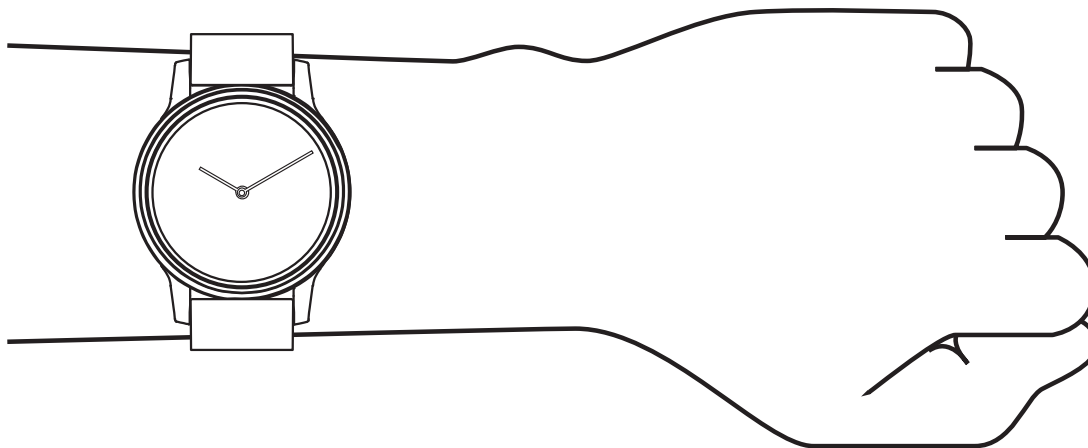
Az óra viselése

⚠ VIGYÁZAT!

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

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

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



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Hibaelhárítás, 32. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 35. oldal](#) című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

Widgetek

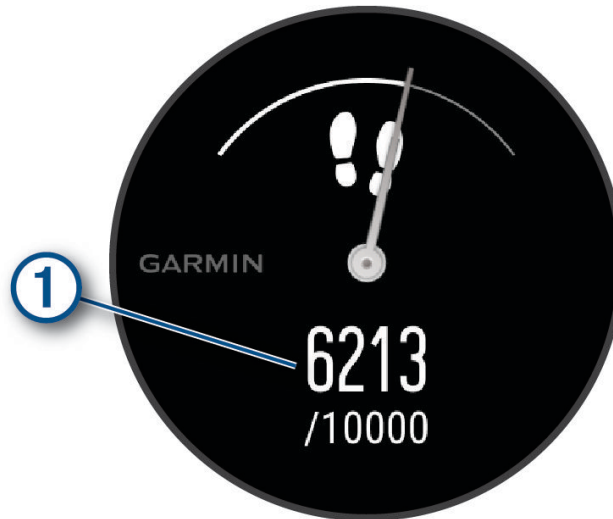
Az órája lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. A widgetek görgetéséhez húzza az ujját felfelé vagy lefelé az érintőképernyőn. Bizonyos widgeteket megérintve részletes információk tekinthetők meg. Néhány widgethez párosított telefon szükséges.

MEGJEGYZÉS: a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket adhat hozzá és távolíthat el.

	Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. Az óra tanul, és új lépésszám célát javasol az Ön számára minden nap.
	Az összes megmászott emelet és az adott napra vonatkozó cél.
	Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
	Az aktuális Body Battery™ energiaszint. Az óra az alvás-, stressz- és tevékenységadatokat alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
	Az aktuális stressz-szint. Az óra a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
	Az össz folyadékbevitel és az adott napra vonatkozó cél.
	A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
	A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
	Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos ébrenléti átlagérték. Az óra az inaktív időszakra jellemző légzés nyomon követésével érzékeli a rendellenes légzési tevékenységeket, illetve hogy stressz hatására mindez hogyan változik.
	Lehetővé teszi, hogy manuális pulzoximéter-mérést végezzen.
	Vezérlőeszközök a telefon zenelejátszójához.
	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított telefonról.
	Az előző esti alvásadatai, a teljes alvásidőt és az alvási pontszámot is beleértve.
	Az aktuális havi menstruációs ciklus állapota. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását. Terhességét heti frissítések és egészségügyi információk révén is nyomon követheti.
	A telefon naptárában szereplő közelgő események.
	A telefon értesítési beállításai alapján a telefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.

Cél automatikus beállítása

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



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




Mozgássáv

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgássáv figyelmezteti Önt, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a mozgássáv **1**. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percet újabb szegmens **2** jelez.



A mozgássáv nullázásához sétáljon egy kicsit.

A mozgásriasztás kikapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  > **Mozgásriasztás** > **Kikapcsolás** >  ikont.

Intenzív percek

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

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

Intenzív percek szerzésének módja

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

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

Body Battery

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

Szinkronizálja óráját Garmin Connect fiókjával a legfrissebb Body Battery szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez ([Tipppek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 34. oldal](#)).

A Body Battery widget megtekintése

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

- 1 Húzza el az ujját a Body Battery widget megtekintéséhez.
- 2 Koppintson az érintőképernyőre a Body Battery grafikon megtekintéséhez.

A grafikon az aktuális Body Battery tevékenységet, valamint az elmúlt egy órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb értéket jeleníti meg.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

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

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

A stressz-szint widget megtekintése

A stressz-szint widget az aktuális stressz-szintet jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Koppintson az érintőképernyőre a stressz-szint grafikon megtekintéséhez.

A stressz-szint grafikon a stressz-értékeket, valamint az elmúlt egy órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb szinteket jeleníti meg.

Pihenés-időzítő indítása

Indítsa el a pihenés-időzítőt az irányított légzőgyakorlatok megkezdéséhez.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
Megjelenik a stressz-szint grafikon.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza a → ikont.
- 5 Koppintson duplán az érintőképernyőre a pihenésidőzítő elindításához.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 7 Koppintson duplán az érintőképernyőre a pihenésidőzítő leállításához.
- 8 Válassza a ✓ ikont.

Megjelenik a frissített stressz-szint.




A hidratáltságot követő widget használata

A hidratáltságot követő widget a napi folyadékbevitelt és a napi folyadékbeviteli célt jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a hidratáltságot követő widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a + ikont minden adag (1 pohár, 8 uncia vagy 250 ml) folyadék elfogyasztása után.
TIPP: a hidratáltsággal kapcsolatos beállításokat, többek között a mértékegységet és a napi célt Garmin Connect fiókjában állíthatja be.

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

Az óra megjeleníti az adott napon elégedett kalóriák számát; ez a szám egy becsült érték. A becslés pontosságának növeléséhez érdemes 15 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

- 1 Lapozzon a kalória widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont.
MEGJEGYZÉS: a  akkor jelenik meg, ha a kalóriákat ki kell számítani. Ezt a számítást csak egyszer kell elvégezni. Ha már rögzített egy időzített sétát vagy futást, előfordulhat, hogy a  ikon nem jelenik meg.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm). A pulzusszám pontosságára vonatkozó további információért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- 1 Lapozzon a pulzus widget megjelenítéséhez.
A widget az aktuális pulzusszámot és az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékét (RHR) jeleníti meg.
- 2 A pulzus grafikon megtekintéséhez koppintson az érintőképernyőre.
A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, valamint az elmúlt egy órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb pulzusszámot jeleníti meg.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 24. oldal).

Menstruációs ciklus nyomon követése











Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 9. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

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

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket vehet fel és távolíthat el.

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy vívomove Trend órájáról naplózhassa a menstruációs ciklusa adatait, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.




- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Ha a mai nap a havi vérzésének kezdete vagy vége, válassza a  >  ikont.
- 4 Válassza a  ikont.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A vérzés naplózásához válassza a  ikont.
 - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a  ikont.
 - A hangulat naplózásához válassza a  ikont.
 - A folyás naplózásához válassza a  ikont.
 - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a  ikont.
 - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a  ikont.
 - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a  ikont.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását ([A terhességi adatok naplózása, 9. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

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

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a  lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
 - Válassza a  lehetőséget vércukorszintje étekzések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
 - Válassza a  lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zenelejátszás vezérlése

A zenevezérlő widget segítségével vívomove Trend órája használatával vezérelheti a telefonján tárolt zenéket. A widget az éppen aktív vagy a legutóbb aktív médialejátszó alkalmazást vezérli a telefonon. Ha a telefonon nincs aktív médialejátszó, a widget nem jeleníti meg a zeneszámokkal kapcsolatos információkat, és a zenelejátszást a telefonról kell elindítania.

- 1 Telefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
- 2 vívomove Trend óráján lapozzon a zenevezérlő widget megtekintéséhez.

Értesítések megtekintése

Ha órája párosítva van a Garmin Connect alkalmazással, megtekintheti óráján a telefonjára érkező értesítéseket, például a szöveges üzeneteket és e-maileket.


- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
Megjelenik a két legutóbbi értesítés.
- 3 Érintse meg az érintőképernyőt egy értesítés kiválasztásához.
TIPP: lapozzon a régebbi értesítések megtekintéséhez.
Az üzenet megjelenik az érintőképernyőn. A teljes üzenet áttekintéséhez húzza el az ujját.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt, és válassza ki a ✓ ikont az értesítés elutasításához.

Szöveges üzenet megválaszolása

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

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést vívomove Trend órájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
Megjelenik a két legutóbbi értesítés.
TIPP: lapozzon a régebbi értesítések megtekintéséhez.
- 3 Koppintson az érintőképernyőre egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítés kiválasztásához.
- 4 Koppintson az érintőképernyőre az értesítési beállítások megtekintéséhez.
- 5 Válassza az  ikont.
- 6 Válasszon egy üzenetet a listából.
A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Vezérlők






A vezérlőmenü segítségével gyorsan megtekintheti az óra funkcióit és opcióit. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 12. oldal](#)).

Bármelyik képernyőn húzza az ujját balra.

Ikon	Név	Leírás
	Óramutatók beállítása	Válassza ki az óramutatók manuális beállításához (Az óramutatók beállítása, 33. oldal).
	Riasztás	Válassza ki egy riasztás hozzáadásához vagy szerkesztéséhez (Az ébresztőóra használata, 20. oldal).
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez (Segítségkérés, 22. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (Megjelenítési beállítások, 26. oldal).
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a „Ne zavarjanak” üzemmódot, amely kikapcsolja a figyelmeztetéseket és értesítéseket. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk (Ne zavarjanak üzemmód használata, 24. oldal).
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik a vívomove Trend óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz (Elveszett telefon keresése, 23. oldal).
	Zene	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését telefonján (Zenelejátszás vezérlése, 10. oldal).
	Értesítés	Válassza ki a párosított telefon értesítéseinek megtekintéséhez (Értesítések megtekintése, 10. oldal).
	Telefon	Válassza ki a Bluetooth technológia bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.
	Pulzoximéter	Válassza ki a véroxigénszint manuális méréséhez (A pulzoximéter leolvasása, 16. oldal).
	Stopper	Válassza ki a stopper megnyitásához (A stopper használata, 20. oldal).
	Szinkronizálás	Válassza ki az órájának a párosított telefonhoz történő szinkronizálásához (Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 25. oldal).
	Időzítő	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához (A visszaszámláló időzítő indítása, 20. oldal).
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (Garmin Pay, 18. oldal).
	Számnap	Válassza ki a számlaphoz történő visszalépéshez.

A vezérlőmenü testreszabása
















A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve felcserélheti azokat (*Vezérlők*, 11. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Válassza ki az  lehetőséget az eltávolítani kívánt parancsikonnál.
- 4 Szükség esetén válassza a  ikont, ha parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.
- 5 Válassza a  ikont.




Edzés

Időzített tevékenység rögzítése

Rögzíthet egy stopperrel mért tevékenységet, melyet aztán mentést követően elküldhet Garmin Connect fiókjára.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Lapozzon a tevékenységek listájának áttekintéséhez, és válasszon egy lehetőséget:
 - A sétához válassza a  ikont.
 - A futáshoz válassza a  ikont.
 - A kardioedzéshez válassza a  ikont.
 - Kerékpározáshoz válassza a  ikont.
 - Az erősítő edzéshez válassza az  ikont.
 - A légzőgyakorlatokhoz válassza a  ikont.
 - A jógázáshoz válassza a  ikont.
 - A medencés úszáshoz válassza az  ikont.
 - A futópaddal végzett tevékenységhez válassza a  ikont.
 - Egyéb tevékenységtípusok esetén válassza az  ikont.
 - Az elliptikus trénerrel végzett tevékenységhez válassza az  ikont.
 - A lépcsőzőgéppel végzett tevékenységhez válassza a  ikont.
 - A pilateshez válassza a  ikont.
 - A Toe-to-Toe™ lépéskihíváshoz válassza a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával tevékenységeket adhat hozzá vagy távolíthat el.

- 4 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.
- 6 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el.
- 7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység elmentéséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza a  ikont.







A futópadon megtett távolság kalibrálása

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

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Időzített tevékenység rögzítése, 12. oldal*).
- 2 Fusson a futópadon addig, amíg vívomove Trend órája nem rögzít legalább 1,5 km-es (1 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével válassza ki a ✓ ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópád kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, koppintson az érintőképernyőre, és adja meg óráján a futópadon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válassza ki a **Kalibrálás és Mentés** ikont, majd adja meg óráján a futópadon megtett távolságot.











Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával

Óráját a telefonhoz csatlakoztatva rögzítheti a gyaloglási, futási vagy kerékpáros tevékenységek GPS-adatait.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a ⓘ ikont.
- 3 Válassza ki a , a , a , vagy a  ikont.
- 4 Szükség esetén várja meg, amíg az óra észleli a GPS-jelet.
A ✓ jelenik meg az órán, ha sikerült GPS-hez csatlakoznia.
MEGJEGYZÉS: ha nem tudja csatlakoztatni az órát a telefonhoz, válassza az ✗ ikont a tevékenység folytatásához. A rendszer nem rögzíti a GPS-adatokat.
- 5 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.
A tevékenység során a telefonnak hatótávolságon belül kell lennie.
- 7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység elmentéséhez válassza a ✓ ikont.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza a  ikont.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése







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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Szükség esetén válassza a  ikont az **Ismétlések számlálása** vagy az **Automatikus sorozat** bekapcsolásához.
- 4 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Kezdje el az első sorozatot.
Az óra számolja az ismétlésszámokat.
- 6 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el.
- 7 Válassza a  ikont egy sorozat befejezéséhez.
Megjelenik egy pihenésidőzítő.
- 8 A pihenő közben válasszon egy lehetőséget:
 - Lapozzon az érintőképernyőn további adatképernyők megtekintéséhez.
 - Az ismétlésszám szerkesztéséhez, válassza ki a  ikont, húzza el az ujját a szám kiválasztásához, majd válassza ki a  ikont.
- 9 Válassza ki a  ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 10 Ismétlje a lépéseket 6-tól 9-ig, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 11 Koppintson duplán az érintőképernyőre a tevékenységidőzítő leállításához.
- 12 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység elmentéséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza a  ikont.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez





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

Úszótevékenység rögzítése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  lehetőséget.
- 3 Ha szükséges, válassza a  ikont a medence méretének szerkesztéséhez.
- 4 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.
Az óra megjeleníti az úszási távolságot a rögzített úszási intervallumokkal, illetve medencehosszokkal együtt.
- 6 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenységidőzítő leállításához.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység elmentéséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza a  ikont.




Toe-to-Toe kihívás megkezdése

Lehetősége van arra, hogy 2 perces Toe-to-Toe kihívásba kezdjen egy kompatibilis órával rendelkező barátjával.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
 - 2 Válassza ki a  >  ikont egy hatótávolságon (3 m) belül tartózkodó játékos kihívásához.
MEGJEGYZÉS: mindkét játékosnak el kell indítani a kihívást saját óráján.
Ha az óra 30 másodperc alatt nem talál egyetlen játékost sem, a kihívás lejár.
 - 3 Válassza ki a játékos nevét.
Az óra 3 másodperces visszaszámlálása után az időzítő elindul.
 - 4 A lépések 2 percig gyűjthetők.
A képernyőn megjelenik az időzítő és a lépésszám.
 - 5 Tegyük az órákat hatótávolságon (3 m-en) belülre egymáshoz képest.
A képernyőn megjelenik az egyes játékosok által megtett lépések száma.
- A játékosok a  kiválasztásával új versenyt kezdenek, az  kiválasztásával pedig kiléphetnek a menüből.

Pulzusfunkciók

A vívomove Trend óra egy pulzusszám-menüvel is rendelkezik, amely lehetővé teszi a csuklón mért pulzusadatok megtekintését.

	Nyomon követi a vér oxigénnel való telítettségét. Az oxigénszaturáció ismeretében nyomon követheti, hogy teste hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez (<i>A pulzoximéter leolvasása, 16. oldal</i>). MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint-érzékelő a karóra hátoldalán található.
VO₂	Megjeleníti az aktuális VO ₂ max. értéket, amely a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell (<i>A VO₂ Max. becsült értékének megtekintése, 17. oldal</i>).
	Megjeleníti az aktuális fitness-kort, amelyet a VO ₂ max., nyugalmi pulzus és a testtömegindex (BMI) alapján határoz meg. (<i>Fitness-kor megtekintése, 17. oldal</i>) A lehető legpontosabb fitness-kor érdekében végezze el felhasználói profiljának beállítását Garmin Connect fiókjában.
	Továbbítja az aktuális pulzusszámot egy párosított Garmin® készülékre (<i>Pulzusadatok átadása a Garmin eszközök számára, 17. oldal</i>).



Pulzoximéter

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

Az órán a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékértékként jelennek meg. Garmin Connect fiókjában további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is (*A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása*, 16. oldal). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A pulzoximéter leolvasása

Óráján bármikor elkezdhet egy manuális véroxigénszint-mérést. A leolvasás pontossága függhet a véráramlástól, az óra elhelyezkedésétől a csuklón, és a mozdulatlanságán.

- 1 Viselje az órát a csuklócsont fölött.
Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 3 Válassza ki a  >  ikont.
- 4 Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- 5 Ne mozogjon.




Az óra százalékértékként jeleníti meg az oxigénszaturációs értéket.

MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint alvás közbeni követését Garmin Connect-fiókjában kapcsolhatja be, és a rögzített adatokat is itt tekintheti meg (*A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása*, 16. oldal).

A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása

Óráján beállíthatja a véroxigén-telítettség vagy az SpO₂ folyamatos nyomon követését, így alvás közben is tud méréseket végezni (*Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 35. oldal).

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  > **Alvás közbeni véroxigénszint** > **Bekapcsol** >  lehetőséget.

A VO2 Max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a kardiovaszkuláris erőnlét egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.


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

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (*VO2 max. normál értékelés*, 37. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyorsabb sétára vagy futásra van szükség.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  >  ikont.

Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát vagy futást, megjelenik a VO2. max. becsült értéke. Az óra minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.

3 Húzza felfelé az ujját (ha szükséges), majd válassza a  lehetőséget.

4 Válassza ki az egyik tevékenységet.

5 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.

A tevékenység befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

Fitness-kor megtekintése

Ahhoz, hogy az óra pontos fitness-kort számítson ki, el kell végeznie a felhasználói profil beállítását a Garmin Connect alkalmazásban.

Fitness-kora ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez.

Fitness-kora meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Garmin Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitness-kora meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitness-kort.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.

2 Válassza a  >  ikont.

Pulzusadatok átadása a Garmin eszközök számára

Pulzusadatait elküldheti vívomove Trend órájáról, majd megtekintheti a párosított Garmin készülékeken. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® készülékre.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.


2 Válassza ki a  >  >  ikont.

A vívomove Trend óra megkezdje a pulzusadatok továbbítását.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok továbbítása alatt csak a pulzusmérő képernyőt és a vezérlőmenüt tudja megtekinteni.

3 Párosítsa vívomove Trend óráját a Garmin ANT+® kompatibilis készülékével.

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




4 Koppintson a pulzusmérő képernyőre, majd válassza ki a  ikont a pulzusadatok továbbításának leállításához.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

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

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  > **Rendellenes pulzusszám riasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Bekapcsol** >  lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a pulzusszám küszöbértékének beállításához.



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

Garmin Pay

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




A Garmin Pay pénztárca beállítása

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

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

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

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

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
 - 2 Válassza ki a **Garmin Pay** >  > **Kártya hozzáadása** lehetőséget.
 - 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

Fizetés az óra használatával

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

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő üzletekben használhatja vásárlások kifizetéséhez.

1 Húzza az ujját balra a vezérlőmenü megnyitásához.

2 Válassza ki a  lehetőséget.

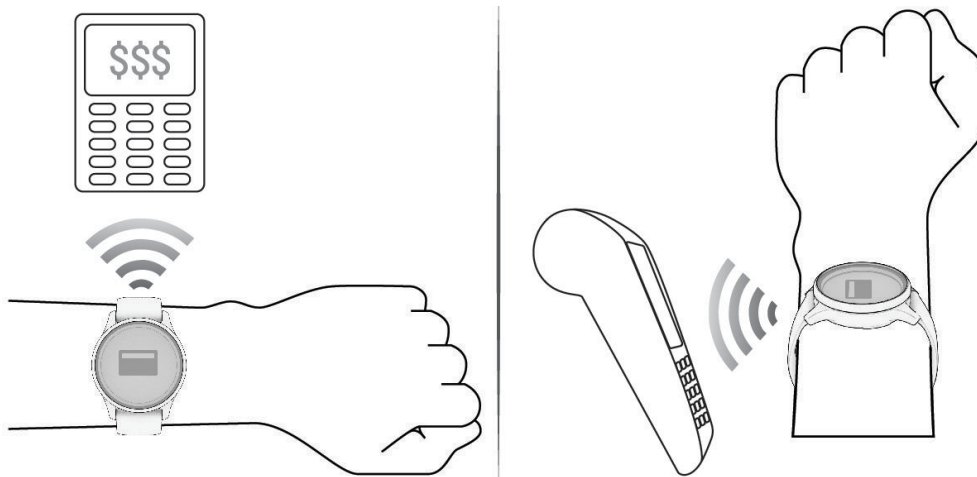
3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

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

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.

4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).

5 60 másodpercen belül tartsa az órát a leolvasó közelében fizetéskor úgy, hogy az óra 12 óránál lévő éle a leolvasó felé nézzen.



Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.



6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

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

A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

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

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.


2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy kártyát.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.

Annak érdekében, hogy vívomove Trend órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.

- A kártya törléséhez válassza az  ikont.








A Garmin Pay jelszó módosítása

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






- 1 A vívomove Trend készülék oldalán, a Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a **Garmin Pay > Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
vívomove Trend órája következő használatakor az új jelszavát kell megadnia.

Órák



A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az  >  lehetőséget.
- 3 Szükség esetén válassza ki a  ikont az idő szerkesztéséhez.
- 4 Az óra, perc és másodperc beállításához húzza az ujját felfelé vagy lefelé.
- 5 Válassza a  ikont.
Megjelenik egy, a visszaszámlálási időt mutató képernyő.
- 6 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 7 Az időzítő leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az  ikont az időzítőből történő kilépéshez.
 - Válassza ki a  ikont az időzítő visszaállításához.
 - Az időzítő folytatásához válassza a  ikont.

A stopper használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az  >  ikont.
- 3 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 4 Az időzítő leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az  ikont az időzítőből történő kilépéshez.
 - Válassza ki a  ikont az időzítő visszaállításához.
 - Az időzítő folytatásához válassza a  ikont.

Az ébresztőóra használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza az  >  > **Hozzáadás** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az ébresztési idő beállításához.
- 4 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
 - Az ébresztés kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - Az ébresztési idő szerkesztéséhez válassza az **Idő** lehetőséget.
 - Válassza az **Ismétlés** lehetőséget az ébresztés gyakoriságának beállításához, például naponta vagy hétvégén.
 - Az ébresztés törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

VIGYÁZAT!

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

ÉRTESÍTÉS

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

A biztonsági és nyomon követési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/safety weboldalra.



Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Balesetészlelés: ha a vívomove Trend óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és tréningjeit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.



A baleset esetén értesítendő személyek megadása

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

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

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

Névjegyek hozzáadása

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

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a vívomove Trend órán végrehajtott módosítások alkalmazásához (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 25. oldal*).

Balesetészlelés

⚠ VIGYÁZAT!

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



ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 21. oldal*). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása

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

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 21. oldal*). A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  > **Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

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

Ha aktivált GPS funkcióval rendelkező vívomove Trend órája balesetet észlel, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (amennyiben elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Az üzenet megszakításához 15 másodperc áll rendelkezésére.


Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT!

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

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 21. oldal*). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Gyorsan és határozottan érintse meg az érintőképernyőt, amíg az óra rezegni nem kezd.
Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.
- 2 Ha szükséges, válassza az  szimbólumot a kérés visszavonásához, mielőtt a visszaszámlálás befejeződné.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A vívomove Trend óra számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával érhet el kompatibilis telefonján.

Tevékenységek feltöltése: automatikusan elküldi tevékenységét a(z) Garmin Connect alkalmazásnak, rögtön az alkalmazás megnyitásakor.

Segítségkérés: lehetővé teszi, hogy a(z) Garmin Connect alkalmazás segítségével automatikus szöveges üzenetet küldjön a nevével és GPS-helyzetével a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Órakeresés: megkeresi a telefonnal párosított, elveszett vívomove Trend órát, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

Telefonkeresés: megkeresi a vívomove Trend órával párosított, elveszett telefont, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

Balesetészlelés: lehetővé teszi, hogy a Garmin Connect alkalmazás üzenetet küldjön a baleset esetén értesítendő személyeknek, amikor a vívomove Trend óra balesetet észlel.

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

Zenevezérlők: lehetővé teszi a telefon zenelejátszójának vezérlését.

Értesítések: a telefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt a telefonról érkező értesítések megtekintésére, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi oldalakon történő eseményeket, naptárbejegyzéseket stb.

Szoftverfrissítések: órája vezeték nélküli kapcsolaton keresztül tölti le és telepíti a legújabb szoftverfrissítéseket.

Időjárás-előrejelzések: megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és időjárás-előrejelzést telefonjáról.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a vívomove Trend órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

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

Elveszett telefon keresése

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




1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  >  > **Telefonkeresés** lehetőséget.

A vívomove Trend óra elkezd keresni a párosított telefont. Hangos riasztás szólal meg a telefonon, a Bluetooth-jel erőssége pedig megjelenik a vívomove Trend óra képernyőjén. A Bluetooth-jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.

Bejövő telefonhívás fogadása

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



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

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

Ne zavarjanak üzemmód használata

Ne zavarj üzemmódban az értesítések, mozdulatok és riasztások ki vannak kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

MEGJEGYZÉS: Garmin Connect fiókjában beállíthatja, hogy az általában alvással töltött órák alatt órája automatikusan ne zavarj üzemmódba lépjen. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.

Garmin Connect

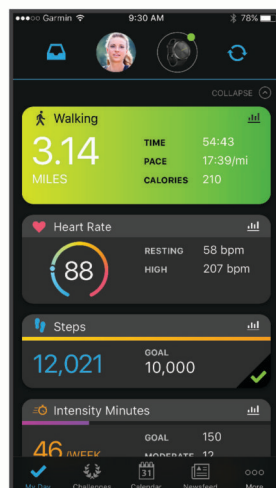
A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. Garmin Connect-fiókja számos eszközzel szolgál a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás ösztönzéséhez. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, túráit stb.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa az órát telefonjával a Garmin Connect alkalmazás használatával, vagy látogasson el a www.garminconnect.com weboldalra.

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

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

Elemesse adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat: az időtartamot, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriák számát és az egyedi jelentéseket.



Ossza meg tevékenységeit: a fiók összeköti barátaival: követhetik egymás tevékenységeit, illetve megoszthatják tevékenységeiket kedvenc közösségi oldalaikon.

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

Garmin Move IQ™

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

A Move IQ funkció a Garmin Connect alkalmazásban beállított küszöbértékek segítségével képes egy időzített gyaloglási vagy futási tevékenység automatikus elindítására. Ezek a tevékenységek a tevékenységlistába kerülnek.

Csatlakoztatott GPS

A csatlakoztatott GPS funkcióval az óra a telefon GPS-antennájának segítségével rögzíti a gyaloglási, futási és kerékpáros tevékenységek GPS-adatait ([Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával, 13. oldal](#)). A GPS-adatok – például a hely, a távolság és a sebesség – Garmin Connect fiókjában, a tevékenységadatoknál jelennek meg.

A csatlakoztatott GPS emellett használható a segítségkérési és LiveTrack funkciókhoz.

MEGJEGYZÉS: a csatlakoztatott GPS funkció használatához engedélyezze a telefonos alkalmazásengedélyeket, hogy a telefon mindig megossa helyadatait a Garmin Connect alkalmazással.



Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 24. oldal](#)).

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással minden alkalommal, amikor megnyitja az alkalmazást. Az óra időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Vigye az órát a telefon közelébe.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a  >  > Szinkronizálás lehetőséget.
- 5 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
- 6 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Adatok szinkronizálása a számítógéppel

Mielőtt szinkronizálná adatait számítógépén a Garmin Connect alkalmazás segítségével, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást ([A Garmin Express beállítása, 26. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.
Az óra háttértár üzemmódba lép.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Tekintse meg adatait Garmin Connect fiókjában.


A Garmin Express beállítása

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábel használatával.
- 2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az óra testre szabása


Az óra beállításai

Bizonyos beállításokat magán a vívomove Trend órán is meghatározhat. A további beállítások konfigurálására a Garmin Connect fiókban van lehetőség.

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  lehetőséget.


: be- és kikapcsolja a ne zavarjanak üzemmódot (*Ne zavarjanak üzemmód használata, 24. oldal*).

: lehetővé teszi az óramutatók manuális beállítását (*Az óramutatók beállítása, 33. oldal*).


: a kijelző beállításait (például a fényerőt, az időkorlátot és a kézmozdulatot) módosítja (*Megjelenítési beállítások, 26. oldal*).

: beállítja a rezgés erősségét.


MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.


: lehetővé teszi a Bluetooth be- és kikapcsolását, egy kompatibilis telefon párosítását, egy elveszett, párosított telefon megkeresését, valamint az óra adatainak szinkronizálását egy párosított telefontal (*Bluetooth Beállítások, 27. oldal*).

: lehetővé teszi annak testreszabását, hogy mely beállítások jelenjenek meg a vezérlőmenüben.

: lehetővé teszi a pulzuszám be- és kikapcsolását, a rendellenes pulzusszám riasztás és a pihenésemlekeztető beállítását, valamint bekapcsolja a véroxigénszint alvás közbeni követését (*Pulzus- és stresszbeállítások, 27. oldal*).

: lehetővé teszi a biztonsági és nyomkövetési funkciók engedélyezését (*Biztonsági és nyomon követési funkciók, 21. oldal*).

: lehetővé teszi a tevékenységkövetés, a mozgásriasztás, valamint a célriasztások be- és kikapcsolását (*Tevékenységbéállítások, 27. oldal*).

: módosítja a rendszerbeállításokat és preferenciákat, például a mértékegységeket, és azt, hogy az órát melyik csuklóján viseli (*Rendszerbeállítások, 27. oldal*).

Megjelenítési beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  ikont.

Fényerő: beállítja a fényerőt. Az Automatikus lehetőség használatával a készülék automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fény alapján, de a fényerő manuális beállítására is lehetősége van.

MEGJEGYZÉS: a nagyobb fényerő csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Időkorlát: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

MEGJEGYZÉS: a hosszabb időkorlát csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Kézmozdulat mód: beállítja a képernyőt, hogy a csukló mozgulataira bekapcsoljon. Mozdulatok közé tartozik például a csukló fordítása a test felé, az óra megtekintése céljából. A Csak tevékenység közben beállítás használata esetén a készülék csak az időzítővel mért tevékenységek esetén használja a kézmozdulatokat.

Kézmozdulat-érzékenység: a kézmozdulat érzékenységének beállításával meghatározza, hogy a kijelző gyakrabban vagy ritkábban kapcsoljon be.

MEGJEGYZÉS: az erősebb kézmozdulat-érzékenység csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Bluetooth Beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  lehetőséget.

Bluetooth: lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- és kikapcsolását.

MEGJEGYZÉS: más Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth technológia be van kapcsolva.

Telefon párosítása: lehetővé teszi az óra párosítását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefontal. Ez a beállítás teszi lehetővé a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a Garmin Connect rendszerébe irányuló feltöltések.

Telefonkeresés: a funkció használatával megkeresheti elveszett, Bluetooth technológiával párosított telefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

Szinkronizálás: lehetővé teszi az óra szinkronizálását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefontal.

Pulzus- és stresszbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  ikont.

Pulzus mód: a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolására szolgál. A Csak tevékenység opció lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzusmérő kizárólag időzítővel mért tevékenységek esetén történő használatát.

Rendellenes pulzusszám riasztás: beállítja óráját, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy bizonyos célérték fölé vagy alá megy (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 18. oldal*).

Pihenés emlékeztető: beállítja óráját, hogy figyelmeztesse, ha stressz-szintje szokatlanul magas szintet ér el. A riasztás arra ösztönzi Önt, hogy pihenjen egy kicsit, az óra pedig felszólítja egy irányított légzőgyakorlat megkezdésére (*Pihenés-időzítő indítása, 8. oldal*).

Alvás közbeni véroxigénszint: beállítja óráját, hogy alvás közben folyamatosan mérje a véroxigén-telítettség értékét.

Tevékenységbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  lehetőséget.


Állapot: lehetővé teszi a tevékenységkövetés be- és kikapcsolását.

MEGJEGYZÉS: a tevékenységkövetésre vonatkozó további beállítások csak a tevékenységkövetés bekapcsolása esetén jelennek meg.

Mozgásriasztás: lehetővé teszi a Mozgásriasztás be- és kikapcsolását.

Célriasztás: lehetővé teszi a célriasztások be- és kikapcsolását, illetve a célriasztások időzített tevékenység közben történő letiltását. Célriasztások jelennek meg a napi lépéscélra, valamint a heti intenzívperc-célra vonatkozóan.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megnyitásához, majd válassza a  >  ikont.

Idő: itt állíthatja be, hogy az óra 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt, illetve itt állíthatja be manuálisan a pontos időt (*Manuális időbeállítás, 28. oldal*).

Csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján szeretné viselni az órát.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás erősítő edzések és mozdulatok esetén alkalmazott.

Mértékegységek: itt adhatja meg, hogy az óra angolszász vagy metrikus mértékegységek használatával jelenítse meg a megtett távolságot és a hőmérsékletet.

Nyelv: itt állíthatja be az óra nyelvét.

Visszaállítás: itt állíthatja vissza a felhasználói adatokat és a beállításokat (*Gyári alapbeállítások visszaállítása, 35. oldal*).

Névjegy: megjeleníti a készülékazonosítót, a szoftververziót, a szabályozási információkat, a licencszerződést és egyebeket (*Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelő ségi információk megjelenítése, 31. oldal*).

Időbeállítások





Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  > **Idő** lehetőséget.

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

Időforrás: lehetővé teszi az idő manuális vagy automatikus beállítását a párosított telefon alapján. ([Manuális időbeállítás, 28. oldal](#)).



Manuális időbeállítás

Alapértelmezés szerint a rendszer automatikusan beállítja az időt, ha a vívomove Trend óra párosítva van egy telefonhoz.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  > **Idő** > **Időforrás** > **Kézi** >  lehetőséget.
- 3 Válassza a  ikont.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az idő beállításához.

Garmin Connect Beállítások

Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az órára és a tevékenységekre vonatkozó, valamint a felhasználói beállításokat is. Egyes beállítások konfigurálására magán a vívomove Trend órán is van lehetőség.

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

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az órára ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 25. oldal](#)) ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 25. oldal](#)).

Telefon beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Telefon lehetőséget.

Bluetooth-kapcsolati riasztás: beállíthat egy riasztást, amely figyelmezteti Önt, ha párosított telefonja már nem kapcsolódik Bluetooth technológia segítségével.

Intelligens értesítések: itt engedélyezheti és konfigurálhatja a kompatibilis telefonról érkező értesítéseket. Az értesítéseket Tevékenység során vagy Tevékenységen kívül beállítás alapján is szűrheti.

Számlap testreszabása

Módosíthatja a számlap stílusát és a számlapon megjelenő adatok típusát.

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Számlap** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számlap stílusának módosításához válassza ki az aktuális stílust.
 - A kiválasztott számlapstíluson megjelenő adatok típusának módosításához válasszon ki egy adattartalmat.

A számlap azonnal frissül az újonnan kiválasztott beállításokkal.

A tevékenységbeállítások testreszabása

Kiválaszthatja, mely alkalmazásokat szeretné megjeleníteni óráján.

- 1 A Garmin Connect óra menüjében válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az órán megjeleníteni kívánt tevékenységeket.

MEGJEGYZÉS: a gyaloglási és futási tevékenységek nem távolíthatók el.

- 3 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységet az adott tevékenység beállításainak, például riasztásainak és adatmezőinek testreszabásához.

Körök megjelölése

Bekapcsolhatja az Auto Lap® funkció használatát, mely kilométerenként vagy mérföldenként bejelöl egy megtett kört. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

MEGJEGYZÉS: az Auto Lap funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 A Garmin Connect készülék menüjében válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Az adatmezők testreszabása

Módosíthatja a tevékenységidőzítő működése közben megjelenő képernyőkhöz tartozó adatmezők kombinációit.

MEGJEGYZÉS: a Medence mező értéke nem módosítható.

- 1 A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válassza ki a **Garmin készülékek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki készülékét.
- 3 Válassza a **Tevékenység beállítása** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 5 Válassza ki az **Adatmezők** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a módosítandó adatmezőt.

Tevékenységek követés beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Tevékenységkövetés lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: egyes beállítások alkategóriákon belül jelennek meg a beállítások menüben. Az alkalmazás- vagy weboldalfrissítések módosíthatják ezeket a menüket.

Állapot: a tevékenységkövetés funkció be- és kikapcsolása.

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

Egyedi lépéshossz: ezen funkció használata esetén az óra pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyéni lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

Napi megmászott emeletek száma: itt adhatja meg, hogy naponta hány emeletet szeretne megmászni.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél lehetőség segítségével beállíthatja, hogy az óra automatikusan meghatározzon Önnek egy lépéscélt.

Célriasztások: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célriasztásokat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. Célriasztások jelennek meg a napi lépéscélra, valamint a heti intenzívperc-célra vonatkozóan.

Mozgásriasztás: lehetővé teszi a Mozcásriasztás be- és kikapcsolását.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál. A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységmintákat, pl. a gyaloglást és a futást.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni. Az óra továbbá azt is lehetővé teszi, hogy beállítson egy pulzustartományt a közepes intenzitási percekhez, és egy magasabb pulzustartományt az élénk intenzitási percekhez. Természetesen az alapértelmezett algoritmust is használhatja.

Felhasználói profil

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Felhasználói profil lehetőséget.

Személyes adatok: itt adhatja meg személyes adatait, például a születési dátumát, nemét, magasságát és testsúlyát.

Alvás: lehetővé teszi a szokásos lefekvési és felkelési idők megadását.

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, mely alapján egyedi pulzusszámtartományokat határozhat meg.

Készülékadatok

Az óra töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

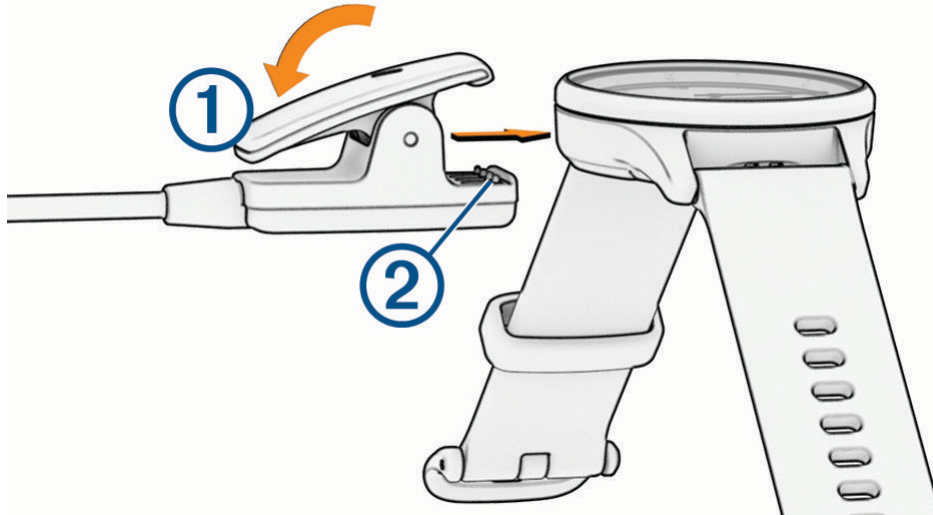
Ne használjon olyan tápkábelt, adatkábelt és/vagy hálózati adaptert, amely nem a Garmin által biztosított vagy nem rendelkezik megfelelő tanúsítvánnyal.

Ne használjon harmadik féltől származó, a készülékkel nem kompatibilis vagy megfelelő tanúsítvánnyal nem rendelkező vezeték nélküli töltőt (külön kapható).

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása*, 31. oldal).

1 Nyomja össze a töltőcsipeszt ①.



2 Igazítsa a csipeszt az óra hátoldalán található érintkezőkhöz ②.

3 Csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz.

4 Töltse fel teljesen az órát.

TIPP: az óra vezeték nélküli töltéséhez kompatibilis, Qi® tanúsítvánnyal rendelkező töltőpad (külön kapható) használható. Az óra vezeték nélküli töltése közben érintse meg duplán az érintőképernyőt az akkumulátor töltöttségi szintjének megtekintéséhez.

Tippek az óra feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt az órához az USB-kábellel való töltéshez (*Az óra töltése, 30. oldal*).
Az óra töltéséhez csatlakoztassa az USB-kábelt egy Garmin által jóváhagyott AC adapter segítségével egy normál fali aljzatba vagy a számítógép egyik USB-portjához.
- Az akkumulátor töltöttségi szintjének ábráját a vezérlőmenüben tekintheti meg ujjá balra húzásával.

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

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

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, így például ne tegye ruhaszárítóba.

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

A pántok cseréje

Az óra 20 mm széles, gyorskioldós standard pántokkal kompatibilis.



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



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

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  > **Névjegy** > **Szabályozó** lehetőséget.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Elem üzemideje	Akár 5 nap intelligens üzemmódban Akár további 1 nap óra üzemmódban
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-10 °C és 55 °C között (14 °F és 131 °F között)
Töltési hőmérséklet	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között) USB-töltővel 0 °C és 32 °C között (32 °F és 90 °F között) kompatibilis, Qi tanúsítvánnyal rendelkező vezeték nélküli töltővel (külön kapható)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges 2,43 dBm max. esetén 13,56 MHz névleges -48,2 dBm max. esetén 0,1483 MHz névleges -45,8 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ¹





Hibaelhárítás

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A vívomove Trend óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

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

A telefonom nem csatlakozik az órához

- Helyezze az órát a telefon közelébe.
- Amennyiben már párosította az órát, az órán és a telefonon is kapcsolja ki, majd kapcsolja újra be a Bluetooth funkciót.
- Ha az óra nincs párosítva, engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Telefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy a  ikont, majd válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Tartsa nyomva óráján az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  > **Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód megnyitásához.

Az óra nem a pontos időt jeleníti meg

Az óra szinkronizáláskor frissíti az időt és a dátumot. Szinkronizálja az órát, így az időzóna módosításakor az eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissít a téli/nyári időszámításra is.

Ha az óramutatók állása nem egyezik a digitálisan megjelenített idővel, manuális beállítás szükséges ([Az óramutatók beállítása, 33. oldal](#)).









- 1 Ellenőrizze, hogy az idő automatikusra van-e állítva ([Időbeállítások, 28. oldal](#)).
- 2 Erősítse meg, hogy a számítógépen, illetve a telefonján látható helyi idő pontos.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja óráját a számítógéphez ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 25. oldal](#)).
 - Szinkronizálja óráját egy telefonhoz ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 25. oldal](#)).Az idő és a dátum automatikusan frissül.

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

Az óramutatók beállítása

vívomove Trend készüléke precíziós óramutatókkal rendelkezik. Az intenzív tevékenységek hatására az óramutatók elmozdulhatnak. Ha az óramutatók állása nem egyezik a digitálisan megjelenített idővel, manuális beállítás szükséges.

TIPP: néhány hónapnyi normál használat után az óramutatók beállítására lehet szükség.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  > **Állítsa a mutatókat \n12:00 értékre** opciót.
- 3 Érintse meg a  vagy  ikont, amíg a nagymutató 12 órához nem áll.
- 4 Válassza a  elemet.
- 5 Érintse meg a  vagy  ikont, amíg a kismutató 12 órához nem áll.
- 6 Válassza a  elemet.

Megjelenik a **A beállítás kész** üzenet.

MEGJEGYZÉS: az óramutatókat a Garmin Connect alkalmazás segítségével is beállíthatja.

Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban

Az óra észleli a környezeti fényt, és automatikusan beállítja a háttérvilágítás fényerejét az akkumulátor üzemidejének növelése érdekében. Közvetlen napfényben a képernyő fényereje megnő, de előfordulhat, hogy továbbra is nehezen olvasható. Az automatikus tevékenységfelismerés funkció hasznos lehet kültéri tevékenységek indításakor (*Tevékenységek követés beállításai, 29. oldal*).

Az óra vezeték nélkül nem töltődik

Ha az óra nem töltődik Qi tanúsítvánnyal rendelkező töltőpadhoz (külön kapható) csatlakoztatva, próbálkozzon az alábbi tippekkel.

- Ellenőrizze, hogy a Qi töltőpad rendelkezik-e tanúsítvánnyal, és kompatibilis-e az órával. Előfordulhat, hogy az álló helyzetű töltőállványok és az autós vezeték nélküli töltők nem kompatibilisek órájával.
- Ellenőrizze, hogy az óra megfelelően illeszkedik-e a töltőpad tekercséhez.
- Ha a töltőpad több töltőtekerccsel rendelkezik, igazítsa az órát az elsődleges tekercshez a jelölések vagy a gyártói dokumentáció alapján. Ha az elsődleges tekercs nem tölti az órát, próbálja ki a többi tekerccsel.
- Legalább három másodpercre távolítsa el az órát a töltőpadról, majd lassan helyezze vissza a töltőpadra a kapcsolat létrehozásához.
- Miután levette az órát a töltőpadról, néhány másodpercre csatlakoztassa le a töltőpadot az áramforrásból, majd csatlakoztassa újra.
- Ne használja a töltőpadot forró környezetben vagy közvetlen napfényben.

Ha az óra még mindig nem tud tölteni, előfordulhat, hogy másik Qi tanúsítvánnyal rendelkező töltőpadot kell használnia. A vezeték nélküli töltéssel kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/wirelesscharging weboldalra.

Tevékenységek követés

A tevékenységkövetés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect-fiókban látható lépésszám az óra szinkronizálásakor frissül.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 25. oldal*).
- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 25. oldal*).

2 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

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

Nem jelenik meg a stressz-szintem

Ahhoz, hogy az óra észlelni tudja a stressz-szintet, be kell kapcsolni a csuklóalapú pulzusszám-mérést.

Az óra a nap folyamán mintát vesz a pulzusszám változásáról olyankor, amikor hosszabb ideig nyugalmi állapotban van, és így állapítja meg a stressz-szintet. Az óra időzített tevékenységek során nem határozza meg a stressz-szintet.

Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az óra nem észleli a pulzusszám-változást.

Az intenzív percek érték villog

Ha az intenzív percek kitűzött értékének elérését elősegítő intenzitási szinten edz, akkor az intenzív percek érték villog.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

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

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

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

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

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

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



Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját (*Megjelenítési beállítások, 26. oldal*).
- Csökkentse a csuklómozdulat érzékenységet (*Megjelenítési beállítások, 26. oldal*).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat (*Megjelenítési beállítások, 26. oldal*).
- A telefon értesítési központjában korlátozza a vívomove Trend órán megjelenő értesítések körét (*Értesítések kezelése, 23. oldal*).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket (*Bluetooth Beállítások, 27. oldal*).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Bluetooth Beállítások, 27. oldal*).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin készülékekre (*Pulzusadatok átadása a Garmin eszközök számára, 17. oldal*).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszórást (*Pulzus- és stresszbeállítások, 27. oldal*).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzuszórást a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max., a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának kiszámítására szolgál (*Intenzív percek, 7. oldal*).

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  > **Visszaállítás**menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes óra-beállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
 - Ha az összes óra-beállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adattörlés és beállítások visszaállítása** lehetőséget.Megjelenik egy tájékoztató üzenet.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([Az óra beállítása, 1. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 25. oldal](#)).

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

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az óra szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá óráját ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 25. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az órára.
- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le óráját a számítógépről.
Az óra ekkor telepíti a frissítést.

Termékfrissítések

A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.
A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

A készülék javítása

Amennyiben készüléke javításra szorul, látogasson el a support.garmin.com weboldalra a Garmin ügyfélszolgálatának benyújtandó szolgáltatáskéréssel kapcsolatos információkért.

Függelék

Fitnesscélok

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

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

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 37. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

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

A pulzustartományok ismertetése

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

Pulzustartomány-számítások

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

VO2 max. normál értékelés

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

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

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

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

