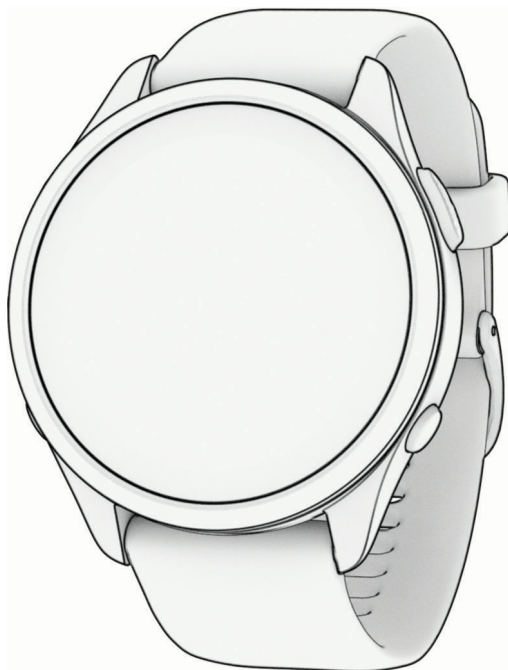


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 165 SOROZATÚ ÓRA

---

Felhasználói kézikönyv

© 2024 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](http://www.garmin.com) oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, az Edge®, a Forerunner®, az Move IQ® és a TracBack® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sorozat, PacePro™, a tempe™ és a Varia™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. Az Apple®, az iPhone®, az iTunes® és a Mac® az Apple Inc. bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A továbbfejlesztett pulzusszám-elemzést a Firstbeat biztosítja. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, amelyet az Apple Inc. licence alapján használ. A Shimano STEPS™ a Shimano, Inc. védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® és a Windows NT® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Zwiift™ a Zwiift, Inc. védjegye. A további védjegyek és kereskedelmi nevek a vonatkozó tulajdonosok védjegyei és kereskedelmi nevei.

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

M/N: A04714, AA4714

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés.....</b>	<b>1</b>	A tevékenységek sorrendjének módosítása az alkalmazáslistában.....	12
Az óra beállítása.....	1	Egyéni tevékenység létrehozása.....	12
Áttekintés.....	1	<b>Megjelenés.....</b>	<b>12</b>
GPS-állapot és állapotjelző ikonok.....	2	Számlelapbeállítások.....	12
Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása.....	2	Számlelap testreszabása.....	13
Az óra használata.....	3	Összefoglalók.....	13
<b>Tevékenységek és alkalmazások.....</b>	<b>3</b>	Az összefoglaló-készlet megtekintése.....	16
Tevékenység megkezdése.....	3	Az összefoglaló sorrendjének testre szabása.....	16
Tipppek a tevékenységek rögzítéséhez.....	3	Body Battery.....	16
Tevékenység befejezése.....	4	A Body Battery összefoglaló megtekintése.....	17
Tevékenységek értékelése.....	4	Tipppek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	17
Szabadtéri tevékenységek.....	4	A pulzusszám összefoglaló megtekintése.....	18
Futás.....	5	Az időjárás összefoglaló megtekintése.....	18
Futás pályán.....	6	Az időjárás hely frissítése.....	18
Tipppek pályán való futás rögzítéséhez.....	6	Hidratáltságmegfigyelés.....	18
Ultrafutás tevékenység rögzítése.....	6	A hidratáltságmegfigyelő összefoglaló használata.....	19
Úszás.....	6	Női egészség.....	19
Úszás medencében.....	7	Menstruációs ciklus nyomon követése.....	19
Úszás nyílt vízben.....	7	Terhességkövetés.....	19
Tipppek úszási tevékenységekhez.....	7	A stressz-szint összefoglaló használata.....	19
Úszással kapcsolatos kifejezések.....	8	Regenerálódási idő.....	20
Csapástípusok.....	8	Regenerálódási idő megtekintése.....	20
Automatikus pihenés és manuális pihenés.....	8	Regenerálódási pulzusszám.....	20
Edzés a Gyakorlatnaplóval.....	9	Teljesítményre vonatkozó mérőszámok.....	20
Beltéri tevékenységek.....	9	A VO2 max. becsült értékekről.....	21
Virtuális futás.....	9	A versenyidő-előrejelzés megtekintése.....	22
A futópádon megtett távolság kalibrálása.....	10	Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	23
Health Snapshot™.....	10	Az edzési hatásról.....	24
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	10	Vezérlők.....	25
Tipppek az erősítőedzés- tevékenységek rögzítéséhez.....	11	A vezérlőmenü megtekintése.....	27
HIIT tevékenység rögzítése.....	11	A vezérlőmenü testreszabása.....	27
HIIT-időmérők.....	11	Garmin Pay.....	28
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	11		
Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása.....	12		

A Garmin Pay pénztárca beállítása.....	28	PacePro tréning.....	37
Fizetés az óra használatával.....	28	PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból.....	37
Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához.....	29	Egy PacePro terv indítása.....	38
A Garmin Pay jelszó módosítása.....	29	PacePro terv létrehozása az órán....	39
Reggeli jelentés.....	29	Edzési cél beállítása.....	39
A reggeli jelentés testreszabása.....	29	Edzési cél törlése.....	39
<b>Edzés.....</b>	<b>30</b>	Futási és gyaloglási riasztások használata.....	40
Edzés versenyeseményre.....	30	Az önértékelés engedélyezése.....	40
Versenynaptár és elsődleges verseny.....	30	<b>naplók.....</b>	<b>40</b>
Egészség és wellness beállítások.....	31	Az előzmények használata.....	41
Cél automatikus beállítása.....	31	Személyes rekordok.....	41
A mozgásriasztás használata.....	31	A személyes rekordjai megtekintése.....	41
A mozgásriasztás bekapcsolása.....	32	Személyes rekord visszaállítása.....	42
Alváskövetés.....	32	Személyes rekordok törlése.....	42
Az automatikus alváskövetés használata.....	32	Adatok összesítésének megtekintése.....	42
Alvó üzemmód testreszabása.....	32	Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése.....	42
Ne zavarjanak üzemmód használata.....	32	Előzmények törlése.....	42
Intenzív percek.....	33	Adatkezelés.....	42
Intenzív percek szerzésének módja.....	33	Fájlok törlése.....	43
Move IQ.....	33	<b>Pulzusfunkciók.....</b>	<b>43</b>
Edzések.....	33	Csuklón mért pulzus.....	43
Edzés követése a Garmin Connecten keresztül.....	33	Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások.....	43
Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban.....	34	Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	44
Egyéni edzés küldése karórájára..	34	A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolása.....	44
Az edzés megkezdése.....	34	Pulzusszám úszás közben.....	44
Javasolt napi edzés követése.....	35	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	44
A javasolt napi edzési utasítások be- és kikapcsolása.....	35	Pulzusadatok továbbítása.....	45
Edzésnaplót.....	35	Pulzusadatok továbbítása tevékenység közben.....	45
Az edzéstervek Garmin Connect használata.....	35	Pulzoximéter.....	45
Adaptive Training Plan edzéstervek.....	35	A pulzoximéter leolvasása.....	46
Intervallum edzések.....	36	A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása.....	46
Intervallumedzés testreszabása.....	36	Az egészsznapos üzemmód bekapcsolása.....	47
Intervallumedzés elkezdése.....	37	Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére.....	47
Intervallumedzés leállítása.....	37		

<b>Navigáció.....</b>	<b>47</b>	Fitneszcélok.....	56
Útvonalak.....	47	A pulzusónák beállítása.....	57
Útirány követése készülékén.....	47	A pulzusónák óra által történő	
Pálya létrehozása a Garmin Connect		automatikus beállítása.....	57
alkalmazásban.....	48	Pulzustartomány-számítások.....	57
Pálya küldése a készülékére.....	48	A teljesítményzónák beállítása.....	58
Útvonal részleteinek megtekintése..	48	<b>Zene.....</b>	<b>58</b>
Hely mentése.....	48	Személyes hangtartalom letöltése.....	58
Mentett helyek megtekintése és		Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	59
szerkesztése.....	49	Hangtartalmak letöltése külső	
Navigáció a célhoz.....	49	szolgáltatótól.....	59
Navigálás a kezdőpontra egy		Lecsatlakozás egy külső	
tevékenység során.....	49	szolgáltatóról.....	59
Navigáció leállítása.....	50	Bluetooth fejhallgató	
Térkép.....	50	csatlakoztatása.....	59
Térkép hozzáadása egy		Zenehallgatás.....	60
tevékenységhez.....	50	Zenelejátszás-vezérlők.....	61
A térkép pásztázása és nagyítása...	50	Zenelejátszás vezérlése	
Térképbeállítások.....	50	csatlakoztatott telefonon.....	61
Iránytű.....	50	A hangmód módosítása.....	62
Az iránytű manuális kalibrálása.....	51	<b>Csatlakoztathatóság.....</b>	<b>62</b>
<b>Érzékelők és tartozékok.....</b>	<b>51</b>	Telefoncsatlakoztatási funkciók.....	62
Vezeték nélküli érzékelők.....	51	A telefon párosítása.....	62
Vezeték nélküli érzékelők párosítása..	52	Bluetooth értesítések	
Pulzusmérő tartozék – futási tempó és		engedélyezése.....	62
távolság.....	52	Értesítések megtekintése.....	63
Tippek a futás tempójának és		Bejövő telefonhívás fogadása.....	63
távolságának rögzítéséhez.....	52	Szöveges üzenet	
Futási teljesítmény.....	53	megválaszolása.....	63
A futási teljesítmény beállításai.....	53	Értesítések kezelése.....	63
Futási dinamika.....	53	A Bluetooth telefonkapcsolat	
Edzés futási dinamikával.....	54	kikapcsolása.....	63
Színmérce és futásdinamikai		A telefoncsatlakozási riasztások be-	
adatok.....	54	és kikapcsolása.....	64
Opcionális kerékpársebesség- vagy		Hangjelzések lejátszása tevékenység	
pedálozásiütem-érzékelő.....	55	közben.....	64
Helyzetérzékelés.....	55	Wi-Fi-n keresztül elérhető funkciók.....	64
A Varia kamera vezérlőinek		Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz.....	65
használata.....	55	Telefonos alkalmazások és	
tempe.....	55	számítógépes alkalmazások.....	65
<b>Felhasználói profil.....</b>	<b>55</b>	Garmin Connect.....	65
A felhasználói profil beállítása.....	55	A Garmin Connect alkalmazás	
Nemi beállítások.....	56	használata.....	66
Fitnesz-kor megtekintése.....	56	A Garmin Connect használata a	
A pulzustartományok ismertetése.....	56	számítógépen.....	66

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével....	66	A képernyőbeállítások megváltoztatása.....	78
Connect IQ funkciók.....	67	A mértékegységek módosítása.....	78
Connect IQ funkciók letöltése.....	67	<b>Készülékadatok.....</b>	<b>78</b>
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel.....	67	Eszközadatok megtekintése.....	78
<b>Biztonsági és nyomonkövetési funkciók.....</b>	<b>67</b>	Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	79
A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	68	Tudnivalók az AMOLED kijelzőről.....	79
Névjegyek hozzáadása.....	68	Az óra töltése.....	79
A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása.....	68	Tippek a karóra feltöltésére.....	79
Segítségkérés.....	69	Az óra viselése.....	80
Élő eseménymegosztás.....	69	Készülék karbantartása.....	80
Élő eseménymegosztás bekapcsolása.....	69	Az óra tisztítása.....	81
<b>Órák.....</b>	<b>69</b>	A szíjak cseréje.....	81
Riasztás beállítása.....	69	Specifikációk.....	81
Riasztás szerkesztése.....	70	Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk.....	82
A stopper használata.....	70	<b>Hibaelhárítás.....</b>	<b>82</b>
A visszaszámláló időzítő indítása.....	71	Termékfrissítések.....	82
Időzítő törlése.....	71	A Garmin Express beállítása.....	82
Idő szinkronizálása GPS használatával.....	71	További információk beszerzése.....	82
Manuális időbeállítás.....	71	Tevékenységek követés.....	82
Változó időzónák hozzáadása.....	71	Nem jelenik meg a napi lépésszámom.....	82
Másik időzóna szerkesztése.....	72	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	83
<b>Az óra testre szabása.....</b>	<b>72</b>	Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	83
Tevékenységek és alkalmazásbeállítások.....	72	A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak.....	83
Az adatképernyők testreszabása.....	73	Az intenzív percek érték villog.....	83
Térkép hozzáadása egy tevékenységhez.....	73	Műholdas jelek keresése.....	83
Tevékenységriasztások.....	74	A GPS-műholdvétele javítása.....	84
Riasztás beállítása.....	75	Az óra újraindítása.....	84
Műholdbeállítások.....	75	Minden beállítás alaphelyzetbe állítása.....	84
Az iránytű manuális kalibrálása.....	76	Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	85
Térképbeállítások.....	76	Nem megfelelő a nyelv az eszközön... ..	85
Energiagazdálkodási beállítások.....	76	Kilépés a Demó üzemmódból.....	85
Rendszerbeállítások.....	77	Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....	85
Időbeállítások.....	77	A telefonom nem csatlakozik az órához.....	86
Időriasztások beállítása.....	78		

Az órám a pulzusszám nem pontos.....	86
A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos.....	86
Hogyan lehet manuálisan párosítani az érzékelőket?.....	86
Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?.....	87
A fejhallgató nem csatlakozik az órához.....	87
Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan.....	87

## **Függelék..... 88**

Tevékenységek listája.....	88
Adatmezők.....	90
A VO2 Max. szabványosított értékelései.....	98
Kerékméret és kerület.....	98





# Bevezetés

## ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

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

## Az óra beállítása

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

- Párosítsa Forerunner karóráját telefonjával a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével (*A telefon párosítása*, 62. oldal).
- Állítson be Wi-Fi®-hálózatokat (*Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz*, 65. oldal).
- Állítsa be a biztonsági funkciókat (*Biztonsági és nyomonkövetési funkciók*, 67. oldal).
- Állítsa be a zenét (*Zene*, 58. oldal).
- Állítsa be Garmin Pay™ pénztárcáját (*A Garmin Pay pénztárca beállítása*, 28. oldal).

## Áttekintés



### ① Érintőképernyő

- érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához.
- Érintse meg az összefoglaló megnyitásához és további adatok megtekintéséhez.
- A widget-készlet és a menük áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Takarja le a képernyőt a tenyerével, hogy gyorsan kikapcsolja a kijelzőt, és visszatérjen a számlaphoz.

### ② LIGHT

- tartsa nyomva az óra bekapcsolásához.
- Nyomja meg a kijelző be- és kikapcsolásához.
- Tartsa lenyomva a vezérlőmenü megtekintéséhez a gyakran használt funkciók gyors eléréséhez.

### ③ UP

- nyomja meg az összefoglalók, adatképernyők, opciók és beállítások végiggörgetéséhez.
- Tartsa lenyomva a menü megjelenítéséhez.

### ④ DOWN

- nyomja meg az összefoglalók, adatképernyők, opciók és beállítások végiggörgetéséhez.
- Tartsa lenyomva a zenevezérlők megnyitásához (*Zene*, 58. oldal).

## ⑤ START · STOP










- nyomja meg a tevékenységidőzítő elindításához vagy leállításához.
- Nyomd meg egy opció kiválasztásához vagy egy üzenet nyugtázásához.

## ⑥ BACK

- nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez.
- Nyomja meg a kör vagy a tevékenység közbeni pihenő rögzítéséhez, vagy egy edzés következő részére való átváltáshoz.

## GPS-állapot és állapotjelző ikonok

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

GPS	GPS-állapot
	Az akkumulátor állapota
	Telefonkapcsolat állapota
	Wi-Fi technológia állapota (Forerunner music zenelejátszós órák)
	LiveTrack állapota
	Pulzusmérő állapota
	Sebesség-/pedálütem-érzékelő állapota
	Keréklámpa állapota
	Kerékpárradar állapota
	tempe™ érzékelő állapota

## Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása

Az érintőképernyőt testreszabhatja, hogy az általános órát vagy az egyes tevékenységi profilokat lássa.

**MEGJEGYZÉS:** az érintőképernyő úszási tevékenységek közben nem érhető el. Az egyes tevékenységi profilokhoz (például futáshoz vagy kerékpárhoz) tartozó érintőképernyő-beállítások a multisport tevékenység megfelelő szakaszára vonatkoznak.

- Az érintőképernyő általános használat vagy tevékenységek közbeni be- vagy kikapcsolásához tartsa nyomva az **UP** gombot, válassza a **Rendszer > Érintés** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
- Az opció vezérlőmenühöz adásához lásd: ([A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal](#)).

## Az óra használata

- Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a vezérlőmenü megtekintéséhez (*Vezérlők, 25. oldal*).  
A vezérlőmenü gyors hozzáférést biztosít a gyakran használt funkciókhoz, például a Ne zavarjanak üzemmód bekapcsolásához, egy hely mentéséhez és az óra kikapcsolásához.
- A számlapon nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a widget-készlet áttekintéséhez (*Összefoglalók, 13. oldal*).
- A számlapon nyomja meg a **START** gombot egy tevékenység elindításához vagy egy alkalmazás megnyitásához (*Tevékenységek és alkalmazások, 3. oldal*).
- Tartsa lenyomva **UP** gombot a számlap testreszabásához (*Számlap testreszabása, 13. oldal*), beállítások megadásához (*Rendszerbeállítások, 77. oldal*), vezeték nélküli érzékelők párosításához (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 52. oldal*) stb.

## Tevékenységek és alkalmazások



Az óra beltéri, kültéri, sportolási és fitness tevékenységekhez használható (*Tevékenységek listája, 88. oldal*). Ha elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelt adatokat. Az alapértelmezett tevékenységek alapján egyéni tevékenységeket vagy új tevékenységeket is létrehozhat (*Egyéni tevékenység létrehozása, 12. oldal*). Ha befejezte tevékenységeit, elmentheti és megoszthatja őket a Garmin Connect közösséggel.

Emellett Connect IQ™ tevékenységeket és alkalmazásokat is hozzáadhat az órához a Connect IQ alkalmazás használatával (*Connect IQ funkciók, 67. oldal*).

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

## Tevékenység megkezdése

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

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
  - Válassza ki a   ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek kibővített listájáról.
- 3 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen nem áll a használatra.  
Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 4 Nyomja meg az **START** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.  
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

## Tipppek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltsse fel az órát (*Az óra töltése, 79. oldal*).
- Nyomja meg a **BACK** ikont a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.
- A további adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a **UP** és a **DOWN** gombokat.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel vagy le a képernyőt (*Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása, 2. oldal*).

## Tevékenység befejezése

1 Nyomja meg az **STOP** ikont.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

**MEGJEGYZÉS:** a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat (*Tevékenységek értékelése, 4. oldal*).

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

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

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

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

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

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

## Tevékenységek értékelése

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

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél (*Az önértékelés engedélyezése, 40. oldal*).

1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget (*Tevékenység befejezése, 4. oldal*).

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

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

3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

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

## Szabadtéri tevékenységek

A Forerunner készüléken alapértelmezés szerint számos szabadtéri tevékenységhez (például futáshoz és kerékpározáshoz) használható funkció található. A rendszer a szabadtéri tevékenységekhez bekapcsolja a GPS funkciót. Új tevékenységeket adhat hozzá alapértelmezett tevékenységek, például túrázás vagy úszás alapján. Egyéni tevékenységeket is hozzáadhat a készülékhez (*Egyéni tevékenység létrehozása, 12. oldal*).

## Futás

A karóráján rögzített első fitness-tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy bármilyen szabadtéri tevékenység. Előfordulhat, hogy a tevékenység megkezdése előtt fel kell tölteni az órát ([Az óra töltése, 79. oldal](#)).

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

- 1 Nyomja meg a **START** gombot, majd válasszon ki egy tevékenységet.
- 2 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Menjen el futni.



**MEGJEGYZÉS:** tevékenység közben tartsa nyomva a **DOWN** gombot a zenevezérlők megnyitásához ([Zenelejátszás-vezérlők, 61. oldal](#)).

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



**MEGJEGYZÉS:** további futásra vonatkozó opciókat lásd: [Tevékenység befejezése, 4. oldal](#).

## Futás pályán

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

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

- 1 Álljon a szabadtéri pályára.
- 2 A számlapon nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válassza ki a **Futás pályán** lehetőséget.
- 4 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 11. lépésre.
- 6 Nyomja meg az **UP** gombot.
- 7 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 8 Válassza ki a **Sáv száma** lehetőséget.
- 9 Válasszon ki egy sávszámot.
- 10 Nyomja meg kétszer a **BACK** gombot a tevékenységidőzítőhöz való visszatéréshez.
- 11 Nyomja meg a **START** gombot.
- 12 Fusson a pályán.
- 13 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **STOP** ikont, és válassza ki a **Mentés** ikont.

### Tippek pályán való futás rögzítéséhez

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ismeretlen pályán való első futás során fusson legalább 3 kört a nyomvonaltáv kalibrálásához. A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.
- Minden kört ugyanabban a sávban fussa le.  
**MEGJEGYZÉS:** az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy 4 kör a nyomvonal körül.
- Ha az 1-es sávtól eltérő sávban fut, a tevékenységbeállításokban állítsa be a sávszámot.

### Ultrafutás tevékenység rögzítése

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza az **Ultra futás** lehetőséget.
- 3 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START**.
- 4 Kezdjen el futni.
- 5 Nyomja meg a **BACK** gombot, hogy rögzítsen egy kört és elindítsa a pihenésidőzítőt.  
**MEGJEGYZÉS:** a Kör gomb beállítást konfigurálhatja úgy is, hogy rögzítsen egy kört és elindítsa a pihenésidőzítőt, de úgy is, hogy csak a pihenésidőzítőt indítsa el, illetve csak egy kört rögzítsen (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 72. oldal*).
- 6 A pihenőidő végén nyomja meg a **BACK** gombot a futás folytatásához.
- 7 A további adatoldalak megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat (opcionális).
- 8 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **STOP** ikont, és válassza ki a **Mentés** ikont.

## Úszás

### ÉRTESÍTÉS

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

**MEGJEGYZÉS:** az óra csuklóalapú pulzuszámolás funkciója úszási tevékenységekhez is használható.

## Úszás medencében

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza az **Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.  
Az eszköz csak akkor rögzíti az úszás adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.  
Az eszköz automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat.
- 6 A további adatoldalak megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat (opcionális).
- 7 Pihenés közben nyomja meg a **STOP** gombot a tevékenységidőzítő szüneteltetéséhez.
- 8 A tevékenységidőzítő újraindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 9 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **STOP** ikont, és válassza ki a **Mentés** ikont.

## Úszás nyílt vízben

Rögzítheti az úszási adatokat, beleértve a távolságot, a tempót és a csapássebességet is. Adatképernyőket adhat az alapértelmezett nyílt vízi úszási tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 73. oldal*).

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki a **Úszás nyílt vízben** lehetőséget.
- 3 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Kezdjen el úszni.
- 6 A további adatoldalak megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat (opcionális).
- 7 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **STOP** ikont, és válassza ki a **Mentés** ikont.

## Tippek úszási tevékenységekhez

- Nyílt vízi úszás közben a **BACK** gomb megnyomásával rögzíthet egy intervallumot.
- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.  
Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Tartsa lenyomva az **UP** gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg a **BACK** gombot, ha medencés úszás közben pihenőidőt szeretne rögzíteni (*Automatikus pihenés és manuális pihenés, 8. oldal*).  
Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízben.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni (*Edzés a Gyakorlatnaplóval, 9. oldal*).

## Úszással kapcsolatos kifejezések

**Hossz:** a medence egyszeri átúszása.

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

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

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

## Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása, 73. oldal](#)).

Gyors	Szabad stílus
Hát	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Egynél több csapástípus egyazon intervallumban
Gyakorlat	Gyakorlatnaplózással használható ( <a href="#">Edzés a Gyakorlatnaplóval, 9. oldal</a> )

## Automatikus pihenés és manuális pihenés

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

Az automatikus pihenés funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. Az óra automatikusan érzékeli a nyugalmi állapotot, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszási intervallumot kezd. Az automatikus pihenés funkciót a tevékenység beállításainál kapcsolhatja be ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 72. oldal](#)).

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

Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a BACK gomb megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot.



## Edzés a Gyakorlatnaplóval

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

- 1 A medencés úszási tevékenység közben nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 A gyakorlatidőzítő elindításához nyomja meg a **BACK** gombot.
- 3 A gyakorlatintervallum teljesítése után nyomja meg a **BACK** gombot.  
A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszásedzést.
- 4 Válasszon egy távolságot az elvégzett gyakorlathoz.  
A távolság léptékei a tevékenységi profilhoz kiválasztott medenceméreten alapulnak.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Másik gyakorlatintervallum indításához nyomja meg a **BACK** gombot.
  - Úszási intervallum indításához nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, hogy visszatérjen az úszásedzés képernyőjéhez.

## Beltéri tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy elliptikus tréner használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva.

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

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

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

## Virtuális futás

Az óra párosítható külső szolgáltatótól származó kompatibilis alkalmazásokkal a tempó-, pulzusszám- vagy pedálütem-adatok átviteléhez.

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki a **Virtuális futás** opciót.
- 3 Nyissa meg táblagépén, laptopján vagy telefonján a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzőalkalmazást.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat futási tevékenység elindításához és a készülékek párosításához.
- 5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **STOP** ikont, és válassza ki a **Mentés** ikont.

## A futópadon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságot rögzíthessen a futópadon végzett futások alkalmával, legalább 2,4 km (1,5 mi.) futás után kalibrálhatja a futópadon megtett távolságot. Ha különböző futópadokat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópadon megtett távolságokat minden futópád esetén vagy minden futás után.

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

## Health Snapshot™

A Health Snapshot funkció rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. A Health Snapshot funkciót hozzáadhatja kedvenc tevékenységeinek vagy alkalmazásainak listájához (*Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása, 12. oldal*).

## Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzése során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel. Garmin Connect-fiókja segítségével erőnléti edzéseket kereshet, hozhat létre és küldhet órájára.

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza az **Súlyozás** lehetőséget.

Amikor első alkalommal rögzít egy erősítőedzést, ki kell választania, hogy a karóra melyik csuklón legyen.
- 3 Válasszon egy edzést.

**MEGJEGYZÉS:** ha nincs letöltve erőnléti edzés az órájára, válassza az **Szabad** > **START** lehetőséget, majd folytassa a 6. lépéssel.
- 4 Nyomja meg a **DOWN** gombot az edzésszakaszok listájának megtekintéséhez (opcionális).
- 5 Nyomja meg a **START** > **Edzés indítása** > **START** > **Edzés megkezdése** lehetőséget a beállított időzítő elindításához.
- 6 Kezdje el az első sorozatot.

A készülék számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg.  
**TIPP:** az eszköz minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.
- 7 A sorozat befejezéséhez nyomja meg a **BACK** gombot.

Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésidőzítő.
- 8 Szükség esetén módosítsa az ismétlések számát.

**TIPP:** lehetősége van a sorozat során használt súly szerkesztésére is.
- 9 A pihenőidő végén nyomja meg a **BACK** gombot a következő sorozat elindításához.
- 10 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 11 Az utolsó beállítás után nyomja meg a **STOP** gombot a beállított időzítő leállításához.
- 12 Válassza az **Edzés leállítása** > **Mentés** lehetőséget.

## Tipppek 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.

## HIIT tevékenység rögzítése

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

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza a **HIIT** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
  - Válassza ki a **HIIT-időmérők** opciót ([HIIT-időmérők, 11. oldal](#)).
  - Válassza az **Edzések** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez.
- 4 Szükség esetén hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Az első kör megkezdéséhez nyomja meg a **START** gombot.  
A készülék megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a **BACK** gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.
- 7 Miután végzett a tevékenységgel, nyomja meg az **STOP** ikont, és válassza ki a **Mentés** ikont.

## HIIT-időmérők

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

**AMRAP:** az AMRAP-időzítő a lehető legtöbb kört rögzíti a beállított időtartam alatt.

**EMOM:** az EMOM-időzítő percenként egy adott számú mozdulatot rögzít.

**Tabata:** a Tabata-időzítőnél a 20 másodperces maximális erő kifejtési időközök és a 10 másodperces pihenési időközök váltakoznak.

**Egyéni:** beállíthatja a mozgásidőt, a pihenőidőt, a lépések számát és a körök számát.

## Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

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

## Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

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

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

## A tevékenységek sorrendjének módosítása az alkalmazáslistában

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

## Egyéni tevékenység létrehozása

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

## Megjelenés

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

## Számlapbeállítások

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

## Számlap testreszabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt telepítenie kell egy számlapot a Connect IQ áruházból ([Connect IQ funkciók, 67. oldal](#)).

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

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 A számlap beállításainak megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 4 Az előre betöltött számlapok görgetéséhez válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Az előre betöltött számlap vagy a már telepített Connect IQ számlap aktiválásához válassza a **START > Alkalmazás** lehetőséget.
- 6 Ha előre betöltött számlapot használ, válassza a **START > Testreszabás** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az analóg számlapon megjelenő számok stílusának módosításához válassza a **Számlap** lehetőséget.
  - Az analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válassza a **Óramutatók** lehetőséget.
  - A digitális számlapon megjelenő számok stílusának módosításához válassza az **Elrendezés** lehetőséget.
  - A digitális számlapon megjelenő másodpercek stílusának módosításához válassza a **Másodperc** lehetőséget.
  - A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
  - A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
  - A módosítások mentéséhez válassza a **Kész** lehetőséget.
- 8 Az összes módosítás mentéséhez válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.

## Összefoglalók

A karórán előre beállított összefoglalók találhatók, amelyek gyors tájékoztatást nyújtanak ([Az összefoglaló-készlet megtekintése, 16. oldal](#)). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth® csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Ezeket manuálisan veheti fel az összefoglaló-készletbe ([Az összefoglaló sorrendjének testre szabása, 16. oldal](#)).

Név	Leírás
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről ( <i>Body Battery, 16. oldal</i> ).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Megmászott emeletek száma	Nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást.
Garmin® Edző	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is.
Health Snapshot	Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit ( <i>Health Snapshot™, 10. oldal</i> ).
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Előzmények	Megjeleníti a tevékenységelőzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját.
HRV állapot	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése ( <i>Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 23. oldal</i> ).
Hidratálás	Lehetővé teszi a bevitt folyadékmennyiség, valamint a napi célhoz képest elért haladás nyomon követését ( <i>Connect IQ funkciók letöltése, 67. oldal</i> ).
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
Legutóbbi tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó út Utolsó futás Utolsó úszás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
Zenevezérlők	Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon vagy az óra zenelejátszójához.
Szundikálások	Megjeleníti a teljes sziesztaidőt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a sziesztaidőzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez ( <i>Alvó üzemmód testreszabása, 32. oldal</i> ).
Értesítések	Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, a telefon értesítési beállításaiiban ( <i>Bluetooth értesítések engedélyezése, 62. oldal</i> ) megjelölt eseményekre.
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében ( <i>Teljesítményre vonatkozó mérőszámok, 20. oldal</i> ).
Elsődleges verseny	Megjeleníti az elsődleges versenyként kijelölt versenyt a Garmin Connect naptárban ( <i>Versenynaptár és elsődleges verseny, 30. oldal</i> ).

Név	Leírás
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését ( <i>A pulzoximéter leolvasása, 46. oldal</i> ). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyeket ( <i>Versenynaptár és elsődleges verseny, 30. oldal</i> ).
Regenerálódás	Megjeleníti a regenerálódási idejét. A maximális idő négy nap.
Légzés	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre ( <i>A stressz-szint összefoglaló használata, 19. oldal</i> ).
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Női egészség	Megjeleníti az aktuális ciklust vagy a terhesség nyomon követési állapotát. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását.

## Az összefoglaló-készlet megtekintése

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

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

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



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

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

## Az összefoglaló sorrendjének testre szabása

Módosíthatja a készülékben lévő összefoglalók sorrendjét, eltávolíthat összefoglalókat, és újakat adhat hozzá.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Megjelenés > Áttekintések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon ki egy összefoglalót, és nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot, hogy módosítsa elhelyezkedését az összefoglaló-készletben.
  - Válasszon ki egy összefoglalót, majd a **✖** gombbal törölje az összefoglalót a készülékből.
  - Válassza ki a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon ki egy összefoglalót a készülékhez való hozzáadáshoz.

## Body Battery

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

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 17. oldal*).



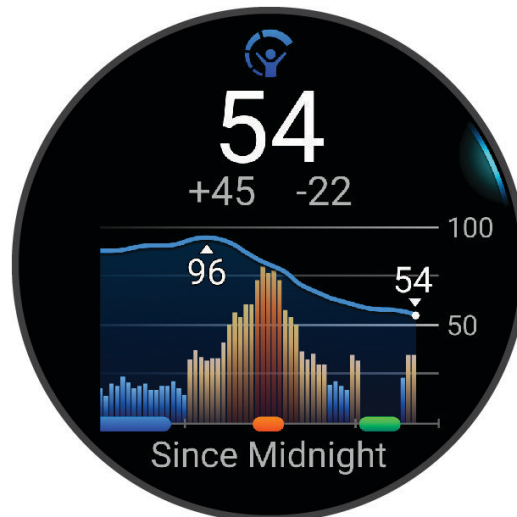
## A Body Battery összefoglaló megtekintése

A Body Battery összefoglaló megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra Body Battery-szintjéről.

1 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a Body Battery-összefoglaló megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglaló sorrendjének testre szabása, 16. oldal*).

2 Nyomja meg a **START** gombot a Body Battery- és stressz-szinteket éjféltől jelző grafikon megtekintéséhez.



3 Nyomja meg a **DOWN** gombot a Body Battery- és a stressz-szintek részletesebb grafikonjának megtekintéséhez.

- A nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik.
- A stresszes időszakokat narancssárga színű oszlopok jelzik.
- Az időzített tevékenységeket zöld oszlopok jelzik.
- Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.

4 Nyomja meg a **DOWN** gombot a Body Battery-szintet befolyásoló tényezők listájának megtekintéséhez.

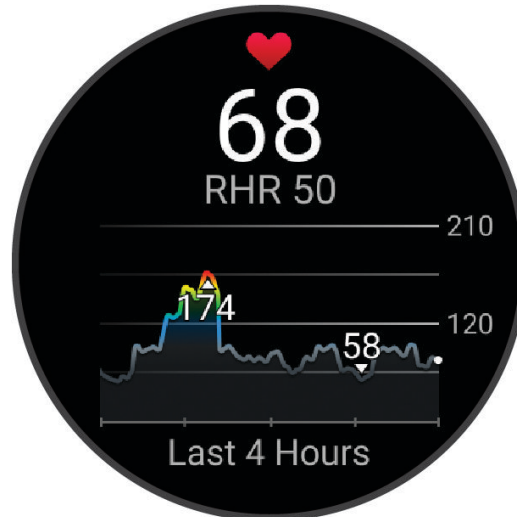
**TIPP:** további részletek megtekintéséhez válassza ki az egyes tényezőket.

### 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.

## A pulzusszám összefoglaló megtekintése

- 1 A számlapon nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a pulzusszám összefoglaló megtekintéséhez.  
**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglaló sorrendjének testre szabása, 16. oldal*).
- 2 Nyomja meg a **START** gombot az aktuális pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) és az elmúlt 4 órában mért pulzusszám grafikonjának megtekintéséhez.



- 3 Érintse meg a grafikont a nyilak megtekintéséhez, és húzza az ujját balra vagy jobbra a grafikon pásztázásához.
- 4 Nyomja meg a **DOWN** gombot az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékeinek megtekintéséhez.

## Az időjárás összefoglaló megtekintése

- 1 Az időjárás összefoglaló megtekintéséhez nyomja meg a számlapon az **UP** vagy a **DOWN** gombot.  
**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglaló sorrendjének testre szabása, 16. oldal*).
- 2 Az időjárás részleteinek megtekintéséhez nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az óránkénti, napi és további időjárás adatok megtekintéséhez.

## Az időjárás hely frissítése

- 1 Az időjárás összefoglaló megtekintéséhez nyomja meg a számlapon az **UP** vagy a **DOWN** gombot.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Az első összefoglaló képernyőjén nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza az **Időjárásra vonatkozó lehetőségek > Jelenlegi hely frissítése > ✓** lehetőséget.
- 5 Várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése, 83. oldal*).

## Hidratáltságvizsgálás

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

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

## A hidratáltságvető összefoglaló használata

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

- 1 A folyadékbeviteli összefoglaló megtekintéséhez nyomja meg a számlapon az **UP** vagy a **DOWN** gombot.
- 2 A folyadékbevitel hozzáadásához nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válassza ki a folyadékbevitelhez hozzáadni kívánt mennyiséget, majd nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Tartsa lenyomva a **UP** ikont az összefoglaló testreszabásához.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A mértékegység módosításához válassza a **Egység** lehetőséget.
  - A tevékenységek rögzítése után növekvő, dinamikus napi célok engedélyezéséhez válassza a **Cél automatikus növelése** lehetőséget.
  - A hidratálási emlékeztetők bekapcsolásához válassza a **Riasztások** lehetőséget.
  - A poharak/palackok méretének testreszabásához válassza a **Poharak és palackok** lehetőséget, válasszon ki egy poharat/palackot, válassza ki a mértékegységet, majd adja meg a pohár/palack méretét.

**TIPP:** Garmin Connect-fiókjában testre szabhatja napi folyadékbeviteli célját.

## Női egészség

### Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket. További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

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

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

### 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. További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

## A stressz-szint összefoglaló használata

A stressz-szint összefoglaló megjeleníti az aktuális stressz-szintet, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra stressz-szintjéről. Légzőgyakorlaton végigvezetve segít a relaxálásban ([Az összefoglaló sorrendjének testre szabása, 16. oldal](#)).

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a stressz-szint összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - További részletek megtekintéséhez nyomja meg a **DOWN** gombot.  
**TIPP:** a nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik. A stresszes időszakokat narancssárga színű oszlopok jelzik. Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.
  - Nyomja meg a **START** gombot a **Légzőgyakorlat** tevékenység elindításához.

## Regenerálódási idő

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

**MEGJEGYZÉS:** a regenerálódási időre vonatkozó javaslat a VO<sub>2</sub> max. becsült értékén alapul, és kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy a készülék megismerje a teljesítményét.

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

## Regenerálódási idő megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása, 55. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása, 57. oldal*).

1 Menj el futni.

2 A futás befejeztével válassza a **Mentés** lehetőséget.

Megjelenik a regenerálódási idő. A maximális idő 4 nap.

**MEGJEGYZÉS:** a számlapon válassza az **UP** vagy **DOWN** gombot a tevékenység-összefoglaló és a regenerálódási idő megtekintéséhez, további részletek megtekintéséhez pedig válassza a **START** gombot.

## Regenerálódási pulzusszám

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

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

## Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

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

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja. További információkért látogasson el a [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) weboldalra.

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

**VO<sub>2</sub> max.:** a VO<sub>2</sub> max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO<sub>2</sub> max. becsült értékekről, 21. oldal*).

**Előrejelzett versenyidők:** a karóra a VO<sub>2</sub> max. becsült értékéből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyidő-előrejelzés megtekintése, 22. oldal*).






**HRV állapota:** a karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusértékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változás (HRV) állapotát a személyes, hosszú távú HRV átlagok alapján (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 23. oldal*).

## A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Forerunner készülék megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

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



 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (A VO2 Max. szabványosított értékelései, 98. oldal), és látogasson el a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) weboldalra.

## A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzuszórával szükséges. Ha mellkasi pulzuszórával használja, fel kell vennie, és párosítania kell az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 52. oldal).

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása](#), 55. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása](#), 57. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét ([A VO2 Max. rögzítésének kikapcsolása](#), 22. oldal).

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

## A VO2 Max. rögzítésének kikapcsolása

A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét ([A VO2 max. becsült értékekről](#), 21. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki a következőket: **Tevékenységek és alkalmazások**.
- 3 Válassza ki a **Terepfutás** vagy **Ultra futás** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki a **VO2 max. rögzítése > Kikapcsolás** lehetőséget.

## A versenyidő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása](#), 55. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása](#), 57. oldal).

Órája a VO2 max. becsült értékét és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy célversenyidőt ([A VO2 max. becsült értékekről](#), 21. oldal). Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenyidőre vonatkozó becsléseket.

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



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

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

## Szívfrekvencia-variabilitás állapota

A karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusszámot, és meghatározza a pulzusszám változékonyságát (HRV). Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fittségi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is. Az órának három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változás állapotának megjelenítéséhez.



Állapot	Leírás
Közepes	A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van.
Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van.
Alacsony	A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van.
Gyenge Nincs állapot	A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van. A „nincs állapot” azt jelenti, hogy nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

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

## Az edzési hatásról

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

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

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

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

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

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







## Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal](#)).

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



Ikon	Név	Leírás
	Repülő üzemmód	Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését vagy letiltását az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki egy ébresztés hozzáadásához vagy szerkesztéséhez ( <i>Riasztás beállítása, 69. oldal</i> ).
	Más időzónák	Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban ( <i>Változó időzónák hozzáadása, 71. oldal</i> ).
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez ( <i>Segítségkérés, 69. oldal</i> ).
	Energiaikontár	Válassza ki az energiaikontár funkció be- vagy kikapcsolásához ( <i>Energiaikontár beállítások, 76. oldal</i> ).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához ( <i>A képernyőbeállítások megváltoztatása, 78. oldal</i> ).
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához ( <i>Pulzusadatok továbbítása, 45. oldal</i> ).
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stoppert, vagy másik időzónákat tekinthet meg.
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk.
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az Forerunner óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz.
	Elemlámpa	Válassza ki a LED-es zseblámpa bekapcsolásához.
	Készülék zárolása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Zenevezérlők	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését óráján vagy telefonján.
	Telefon	Válassza ki Bluetooth a technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás engedélyezéséhez vagy letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Hely mentése	Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda.
	Idő beállítása GPS által	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód bekapcsolásához vagy kikapcsolásához ( <i>Alvó üzemmód testreszabása, 32. oldal</i> ).
	Stopper	Válassza ki a stopperóra elindításához ( <i>A stopper használata, 70. oldal</i> ).
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.

Ikon	Név	Leírás
	Időzítő	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához ( <a href="#">A visszaszámláló időzítő indítása, 71. oldal</a> ).
	Érintés	Válassza ki az érintőképernyő vezérlőinek bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével ( <a href="#">Garmin Pay, 28. oldal</a> ).
	Wi-Fi	Válassza ki a(z) Wi-Fi kommunikáció bekapcsolásához vagy kikapcsolásához. <b>MEGJEGYZÉS:</b> ez a funkció csak a Forerunner music órán érhető el.

## A vezérlőmenü megtekintése

A vezérlőmenü olyan opciókat tartalmaz, mint a stopperóra, a csatlakoztatott telefon megkeresése és a karóra kikapcsolása. A Garmin Pay pénztárcát is megnyithatja.

**MEGJEGYZÉS:** a vezérlőmenü opcióihoz újakat adhat hozzá, illetve átrendezheti vagy eltávolíthatja a parancsikont ([A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal](#)).

1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.



2 Az opciók áttekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.

**TIPP:** az opciók elforgatásához az érintőképernyőt is elhúzhatja.

## A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü megtekintése, 27. oldal](#)).

1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.

2 Válassza a **Megjelenés > Vezérlők** lehetőséget.

3 Válassza ki a módosítani kívánt parancsikont.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A parancsikont vezérlőmenüben való helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
- A parancsikont az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a vezérlőmenüből.

5 Szükség esetén válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, ha további parancsikont szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.

## Garmin Pay

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

### A Garmin Pay pénztárca beállítása


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

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

### Fizetés az óra használatával

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

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

- 1 Tartsa lenyomva az **LIGHT** ikont.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

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

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.




- 4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).
- 5 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz válassza ki a következőt: **DOWN** (opcionális).
- 6 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.  
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 7 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

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

## Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

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


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

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

## A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

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

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● elemet.
- 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 Forerunner órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
  - A kártya törléséhez válassza a  lehetőséget.

## A Garmin Pay jelszó módosítása

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

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

Forerunner órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

## Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Nyomja meg a **DOWN** gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárási, az alvási adatokat, az éjszakai pulzusszámváltozás állapotát és még számos más információt tartalmaz ([A reggeli jelentés testreszabása, 29. oldal](#)).

## A reggeli jelentés testreszabása

**MEGJEGYZÉS:** ezeket a beállításokat a karórán vagy Garmin Connect-fiókjában szabhatja testre.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki a **Megjelenés** > **Reggeli jelentés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjel.** lehetőséget.
  - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget a reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.
  - Válassza ki a **Teljes név** lehetőséget a megjelenített név testreszabásához.

# Edzés

## Edzés versenyeseeményre

Karórája napi edzéseket tud javasolni a futási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei ([A VO2 max. becsült értékekről, 21. oldal](#)).

- 1 Telefonján vagy számítógépén nyissa meg a Garmin Connect naptárat.
- 2 Válassza ki az esemény napját, és adja hozzá a versenyeseeményt.  
Kereshet közelben lévő eseményt, vagy létrehozhat saját eseményt.
- 3 Adja meg az esemény részleteit, és ha elérhető, adja hozzá a pályát.
- 4 Szinkronizálja karóját Garmin Connect fiókjával.
- 5 A karórán görgessen az elsődleges esemény összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseeményhez való visszaszámlálást.
- 6 A számlapon nyomja meg a **START** gombot, majd válasszon ki egy futási tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** ha legalább 1 szabadtéri futást végzett pulzusadatokkal vagy 1 futást pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, napi javasolt edzések jelennek meg a karórán.

## Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeseeményt ad hozzá Garmin Connect naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával ([Összefoglalók, 13. oldal](#)). Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. A karóra mutatja, hogy mennyi idő van hátra az eseményig, célidőig vagy a becsült befejezési időig (csak futóesemények esetén), valamint az időjárési információkat is mutat.



**MEGJEGYZÉS:** a helyszínrre és a dátumra vonatkozó korábbi időjárési adatok azonnal elérhetők. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Ha egynél több versenyeseeményt ad hozzá, a rendszer megkéri, hogy válassza ki az elsődleges eseményt.

Attól függően, hogy rendelkezésre állnak-e az esemény pályájának adatai, megtekintheti a magassági adatokat, a pálya térképét, és PacePro™ tervet adhat hozzá ([PacePro tréning, 37. oldal](#)).

## Egészség és wellness beállítások

Tartsa lenyomva az **UP** gombot, majd válassza a **Egészség és jólét** lehetőséget.

**Csuklón mért pulzus:** lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzuszámoló beállításainak módosítását (*Csuklón viselhető pulzuszámoló beállítások, 43. oldal*).

**Véroxigénszint mód:** lehetővé teszi a pulzoximéter mód kiválasztását (*Az egésznapos üzemmód bekapcsolása, 47. oldal*).

**Napi összesítés:** bekapcsolja a Body Battery napi összesítését, amely néhány órával az alvási időszak kezdete előtt jelenik meg. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét (*Body Battery, 16. oldal*).

**Stresszriasztások:** értesítést küld, ha a stresszes időszakok csökkentették a Body Battery-értéket.

**Pihenési riasztások:** értesíti Önt a pihentető időszakot követően és annak a Body Battery-értékre gyakorolt hatásáról.

**Mozgásriasztás:** engedélyezi vagy letiltja a Mozgásriasztás funkciót (*A mozgásriasztás használata, 31. oldal*).

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

**Move IQ:** a Move IQ® események be- és kikapcsolására szolgál. Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban. A több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközével időzített tevékenységet.

### Cél automatikus beállítása

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



Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, Garmin Connect-fiókjában beállíthat személyes célokat.

### A mozgásriasztás használata

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után megjelenik a **Mozgás!** felirat. Ha be van kapcsolva a hangjelzés, a készülék emellett sípoló hangot ad ki és rezeg (*Rendszerbeállítások, 77. oldal*).

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

## A mozgásriasztás bekapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza a **Értesítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Egészség és jólét > Mozgásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.

## Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be (*Alvó üzemmód testreszabása, 32. oldal*). Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

**MEGJEGYZÉS:** A **Ne zavarj** üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata, 32. oldal*).

## Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect webhelyre (*Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével, 66. oldal*).  
Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.  
Az előző éjszaka alvási adatait megtekintheti Forerunner óráján (*Összefoglalók, 13. oldal*).

## Alvó üzemmód testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Alvó üzemmód** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Ütemezés** lehetőséget, válasszon ki egy napot, és adja meg a normál alvásidejét.
  - Az Alvás számlap használatához válassza a **Számlap** lehetőséget.
  - A képernyőbeállítások konfigurálásához válassza a **Kijelző** lehetőséget.
  - Válassza a **Sziesztariasztás** lehetőséget a sziesztariasztás hangjelzésként, rezgésként vagy mindkettőként történő beállításához.
  - Válassza a **Ne zavarj** lehetőséget a **Ne zavarjanak** üzemmód be- vagy kikapcsolásához.
  - Válassza az **Energiatakarékos** lehetőséget az energiatakarékos mód be- vagy kikapcsolásához (*Energiagazdálkodási beállítások, 76. oldal*).

## Ne zavarjanak üzemmód használata

**Ne zavarjanak** üzemmódban a kijelző, a hangriasztás és a rezgő figyelmeztetés ki van kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

**MEGJEGYZÉS:** az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. A rendszerbeállításokban engedélyezheti az Alvás közben opciót, hogy a készülék normál alvás közben automatikusan „Ne zavarj” üzemmódba lépjen (*Rendszerbeállítások, 77. oldal*).

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenükhöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- 2 Válassza a **Ne zavarj** lehetőséget.



## Intenzív percek

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

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

## Intenzív percek szerzésének módja

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

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

## 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 több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközével időzített tevékenységet.

## Edzések

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

**Az órán:** a tevékenységlistából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést ([Tevékenységek és alkalmazások testreszabása](#), 11. oldal).

Megtekintheti az edzselőzményeket is.

**Az alkalmazásban:** létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzést, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül](#), 33. oldal).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

## Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect](#), 65. oldal).

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
- Látogasson el a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) weboldalra.

2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzések** lehetőséget.

3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.

4 Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.

5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban

Hogy létrehozhaszon egy edzést a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 65. oldal).


- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzések > Edzés létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Hozza létre az egyéni edzését.
- 5 Válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 6 Adja meg az edzés nevét, majd válassza a **Mentés** lehetőséget.

Az új edzés megjelenik az edzések listájában.

**MEGJEGYZÉS:** ezt az edzést elküldheti a karórájára (*Egyéni edzés küldése karórájára*, 34. oldal).

## Egyéni edzés küldése karórájára

A Garmin Connect alkalmazással létrehozott egyéni edzést elküldheti karórájára (*Egyéni edzés létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban*, 34. oldal).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzések** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy edzést a listából.
- 4 Válassza ki az  ikon.
- 5 Válassza ki kompatibilis karóráját.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Az edzés megkezdése

Az óra végigkalauzolja az edzések szakaszain.

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza az **UP > Tréning > Edzések** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy edzést.

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

- 5 Válassza a **DOWN** lehetőséget az edzés lépéseinek megtekintéséhez (opcionális).
- 6 Válassza a **START > Edzés indítása** lehetőséget.
- 7 Nyomja meg az **START** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.

Az edzés megkezdése után az óra megjeleníti az edzések egyes lépéseit, az opcionális lépésekhez kapcsolódó jegyzeteket és az aktuális edzési adatokat.

## Javasolt napi edzés követése

Ahhoz, hogy az óra napi edzést javasoljon, rendelkeznie kell VO2 max. becsült értékkel ([A VO2 max. becsült értékekről, 21. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki a **Futás** lehetőséget.  
Megjelenik a javasolt napi edzés.
- 3 Nyomja meg a **DOWN** gombot az edzéssel kapcsolatos részletek, például a lépések és a becsült előnyök megtekintéséhez (opcionális).
- 4 Válassza ki a **START** elemet, és válasszon ki egy opciót:
  - Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
  - Az edzés kihagyásához válassza az **Bezárás** opciót.
  - A következő hétre vonatkozó edzési javaslatok megtekintéséhez válassza a **Még több javaslat** lehetőséget.
  - Az edzésbeállítások, például a **Céltípus** megtekintéséhez válassza a **Beállítások** lehetőséget.

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

## A javasolt napi edzési utasítások be- és kikapcsolása

A Garmin Connect felhasználói fiókba mentett korábbi tevékenységek alapján ajánlott a javasolt napi edzések használata.

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki a **Futás** lehetőséget.
- 3 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 4 Válassza a **Tréning > Edzések > Napi javaslatok > Beállítások > Edzési értesítés** lehetőséget.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot az üzenetek letiltásához vagy engedélyezéséhez.

## Edzésnaptár

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

## Az edzéstervek Garmin Connect használata

Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzéstervet, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 65. oldal](#)), és párosítania kell a Forerunner órát egy kompatibilis telefonnal.

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

## Adaptive Training Plan edzéstervek

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

## Mai edzés megkezdése:

Miután átküldött egy Garmin Coach edzéstervet órájára, a Garmin Coach összefoglaló megjelenik az összefoglaló-készletben (*Az összefoglaló sorrendjének testre szabása, 16. oldal*).

- 1 A számlapon nyomja meg az **UP**, illetve **DOWN** gombokat a Garmin Coach összefoglaló megtekintéséhez. Ha van ehhez a tevékenységhez beütemezett edzés erre a napra, az óra megjeleníti az edzés nevét, és figyelmezteti a megkezdésére.



- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Nyomja meg a **DOWN** gombot az edzés lépéseinek megtekintéséhez (opcionális).
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Intervallum edzések

Az intervallumedzések lehetnek nyitottak vagy strukturáltak. A strukturált ismétlések távolságon vagy időn alapulhatnak. A készülék elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

**TIPP:** minden intervallumedzés egy nyitott végű levezetést tartalmaz.

### Intervallumedzés testreszabása

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a **UP** gombot.
- 4 Válassza ki az **Tréning > Időközök** lehetőséget.  
Megjelenik egy edzés.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza az **Szerkesztés** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
  - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Időköz** lehetőséget.
  - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
  - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
  - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 7 Nyomja meg a **BACK** gombot.

## Intervallumedzés elkezdése

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válasszon ki egy futási vagy kerékpáros tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 4 Válassza a **Tréning > Időközök > START > Edzés indítása** lehetőséget.
- 5 Nyomja meg az **START** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 6 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez válassza a **BACK** gombot.
- 7 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

## Intervallumedzés leállítása

- A **BACK** gomb megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre.
- Miután minden intervallum és pihenőidő befejeződött, nyomja meg a **BACK** gombot az intervallumedzés befejezéséhez és a levezetéshez használható időzítőre való áttéréshez.
- A tevékenységidőzítő leállításához bármikor nyomja meg a **STOP** gombot. Folytathatja az időmérést, vagy befejezheti az intervallumedzést.

## PacePro tréning

Sok futó tempósávot visel a versenyek során a versenycélja eléréséhez. A PacePro funkció segítségével egyedi tempósávot hozhat létre a távolság, a tempó vagy a távolság és az idő alapján. Egy ismert pályához is létrehozhat tempósávot, hogy a szintváltozások alapján optimalizálja a tempóerőkifejtést.

A Garmin Connect alkalmazás segítségével PacePro-tervet hozhat létre. A pálya lefutása előtt megtekintheti a részidőket és a magassági diagramot.

## PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból

Ahhoz, hogy letölthessen egy PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 65. oldal).

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

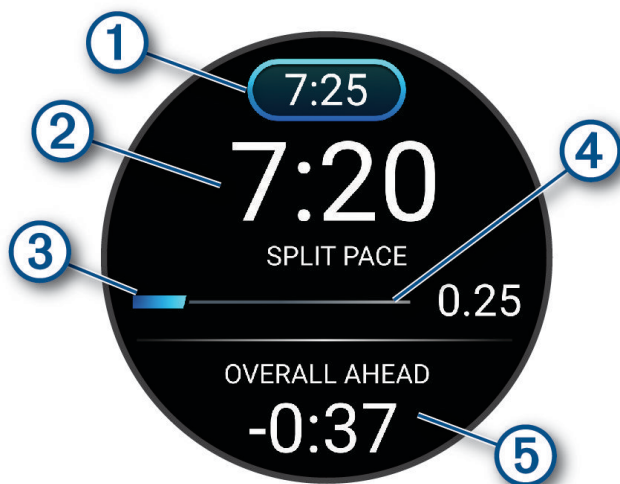
## Egy PacePro terv indítása

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

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

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

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



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

**TIPP:** a UP gomb nyomva tartásával és a **PacePro leállítása > ✓** gomb kiválasztásával leállíthatja a PacePro tervet. A tevékenységidőzítő tovább fut.

## PacePro terv létrehozása az órán

Mielőtt egy PacePro tervet hozna létre az óráján, létre kell hoznia egy útvonalat, és fel kell töltenie az órájára (*Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 48. oldal*).

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

Az eszköz megjeleníti az egyéni tempósávját.

**TIPP:** a **DOWN** gomb megnyomásával megtekintheti a részidőket.

- 8 Nyomja meg a **START** gombot.
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Terv használata > ✓** ikont az útvonalnavigáció engedélyezéséhez és a terv elindításához.
  - Az útvonal előnézetének megtekintéséhez válassza a **Térkép** lehetőséget.

## Edzési cél beállítása

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

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

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

- 6 Nyomja meg az **START** ikont a tevékenységidőzítő elindításához.

**TIPP:** az UP gomb nyomva tartásával és a **Cél törlése > ✓** lehetőség kiválasztásával törölheti az edzési célt.

## Edzési cél törlése

- 1 Tevékenység közben tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Cél törlése > ✓** lehetőséget.

## Futási és gyaloglási riasztások használata

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

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válasszon egy futási tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** a sétaszünetekre történő riasztások csak futási tevékenységek esetén érhetőek el.
- 3 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza a **Riasztások > Új hozzáadása > Futás/séta** elemet.
- 6 Állítsa be az egyes riasztások futási idejét.
- 7 Állítsa be az egyes riasztások sétaidejét.
- 8 Menjen el futni.

Minden alkalommal, amikor befejez egy intervallumot, megjelenik egy üzenet. Ha be van kapcsolva a hangjelzés, az óra emellett sípoló hangot ad vagy rezeg (*Rendszerbeállítások, 77. oldal*). A futási/gyaloglási riasztások bekapcsolása után a rendszer minden egyes alkalommal ezt használja, amikor futni megy, amíg ki nem kapcsolja, vagy be nem kapcsol egy másik futási módot.

## Az önértékelés engedélyezése

Tevékenység mentésekor értékelheti a saját erőfeszítéseit és azt, hogy hogyan érezte magát a tevékenység közben. Önértékelési adatait a Garmin Connect-fiókjában tekintheti meg.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Önértékelés** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha csak edzés után szeretne önértékelést végezni, válassza ki a **Csak edzések** lehetőséget.
  - Ha minden tevékenység után szeretne önértékelést végezni, válassza a **Mindig** lehetőséget.

## naplók

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

**MEGJEGYZÉS:** amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.



## Az előzmények használata

Az előzmények az órán elmentett korábbi tevékenységeket tartalmazza.

Az órán az előzmények widget gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz ([Összefoglalók](#), 13. oldal).

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Egy, az aktuális héten elvégzett tevékenység megtekintéséhez válassza az **E hét** lehetőséget.
  - Régebbi tevékenység megtekintéséhez válassza az **Előző hetek** lehetőséget, majd válasszon ki egy hetet.
  - A személyes adatok sport szerinti megtekintéséhez válassza a **Rekordok** lehetőséget ([Személyes rekordok](#), 41. oldal).
  - Heti vagy havi összesítések megtekintéséhez válassza az **Összesítések** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A tevékenységgel kapcsolatos további információk megtekintéséhez válassza az **Összes statisztika** lehetőséget.
  - A tevékenység aerob és anaerob edzettségére gyakorolt hatásának megtekintéséhez válassza az **Edzési hatás** lehetőséget ([Az edzési hatásról](#), 24. oldal).
  - Az egyes pulzuszónákban töltött idő megtekintéséhez válassza a **Pulzusszám** lehetőséget ([Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése](#), 42. oldal).
  - A futási teljesítmény összegzésének megtekintéséhez válassza a **Futási teljesítmény** lehetőséget.
  - Egy intervallum kiválasztásához és az egyes intervallumok további adatainak megtekintéséhez válassza az **Időközök** lehetőséget.
  - Egy kör kiválasztásához és az egyes körök további adatainak megtekintéséhez válassza a **Kör** lehetőséget.
  - Egy gyakorlatsor kiválasztásához és az egyes sorokra vonatkozó további információk megtekintéséhez válassza a **Sorozatok** lehetőséget.
  - Egy gyakorlat kiválasztásához és az egyes mozgásokra vonatkozó további információk megtekintéséhez válassza a **Mozdulatok** lehetőséget.
  - A tevékenység térképen történő megtekintéséhez válassza a **Térkép** lehetőséget.
  - A tevékenység magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
  - A kiválasztott tevékenység törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Személyes rekordok

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

### A személyes rekordjai megtekintése

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

## Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

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

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

## Személyes rekordok törlése

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

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

## Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

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

## Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése

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

- 1 A számlapon tartsa nyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
- 3 Válassza ki az **E hét** vagy **Előző hetek** lehetőséget
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Pulzusszám** lehetőséget.

## Előzmények törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Előzmény > Opciók**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki az **Az összes tevékenység törlése** elemet az összes tevékenység törléséhez az előzményekből.
  - Az összes távolság és idő összesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.

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

## Adatkezelés

**MEGJEGYZÉS:** a készülék nem kompatibilis a Windows® 95, 98, Me, Windows NT® és Mac® 10.3 és korábbi verziójú operációs rendszerekkel.

## Fájlok törlése

### ÉRTESÍTÉS

Ismeretlen rendeltetésű fájlokat ne töröljön. A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, amelyeket nem ajánlatos törölni.





- 1 Nyissa meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
- 2 Szükség szerint nyissa meg az egyik mappát, illetve kötetet.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Nyomja meg a billentyűzeten levő **Delete** gombot.

**MEGJEGYZÉS:** a(z) Mac operációs rendszerek csak korlátozott mértékben támogatják az MTP-fájltviteli módot. Meg kell nyitnia a Garmin meghajtót egy Windows operációs rendszeren. Használja a(z) Garmin Express™ alkalmazást a zenefájlok az eszközről való eltávolításához.

## Pulzuskonckciók

A karóra csuklóalapú pulzusmonitorral rendelkezik, és kompatibilis a mellkasra helyezhető pulzusmonitorokkal. A pulzusadatokat a pulzusszám összefoglalóban tekintheti meg. Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

Az alapértelmezett összefoglalónál számos pulzusszámfüggő funkció érhető el.

	Az aktuális pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. Látható az elmúlt négy óra pulzusszámának grafikonja, amely a legmagasabb és legalacsonyabb pulzusszámot is mutatja.
	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 aktuális Body Battery energiaszint. Az óra az alvás-, stressz- és tevékenységadatok alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
	A vér oxigénnel való aktuális telítettsége. Az oxigénszaturáció ismeretében nyomon követheti, hogy teste hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. <b>MEGJEGYZÉS:</b> a véroxigénszint-érzékelő a karóra hátoldalán található.

## Csuklón mért pulzus

### Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások

Tartsa lenyomva a **UP** ikont, majd válassza az **Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus** lehetőséget.

**Állapot:** a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolása. Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzusmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzusmérőt párosít.

**MEGJEGYZÉS:** a csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol.


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

**Rendellenes pulzusszám riasztás:** beállíthatja óráját, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy bizonyos célérték fölé vagy alá megy (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 44. oldal*).

**Pulzus leadása:** lehetővé teszi a pulzusadatok párosított eszközre történő továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása, 45. oldal*).

## Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

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

## A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolása

A Csuklón mért pulzus alapértelmezetten az Automatikus értékre van beállítva. Az óra automatikusan a csuklón viselhető szívritmusmonitort használja, ha ANT+® vagy Bluetooth kapcsolaton keresztül nincs kompatibilis szívritmusmonitor párosítva az órához.

**MEGJEGYZÉS:** a csuklóalapú pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő és a csuklómozdulat beállítása is kikapcsol (A *képernyőbeállítások megváltoztatása*, 78. oldal).

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza ki az **Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus > Állapot > Kikapcsolás** lehetőséget.

## Pulzusszám úszás közben

### ÉRTESÍTÉS

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

Az óra csuklóalapú pulzusmérési funkciója úszási tevékenységekhez is használható.

## 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. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 A számlapon tartsa nyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki az **Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus > Rendellenes pulzusszám riasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.


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

## Pulzusadatok továbbítása

Pulzusadatait elküldheti az órájáról, majd megtekintheti a párosított készülékeken. A pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

**TIPP:** a tevékenységbeállítások testreszabásával lehetősége van a pulzusadatok automatikus továbbítására egy tevékenység megkezdésekor (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 72. oldal*). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® kerékpár-számítógépre.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Tartsa lenyomva a **UP** ikont, majd válassza az **Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus > Pulzus leadása** lehetőséget.
- Tartsa nyomva a **LIGHT** gombot a vezérlőmenü megnyitásához, majd válassza a  lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal*).

2 Nyomja meg a **START** gombot.

Az óra megkezdí a pulzusadatok továbbítását.

3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

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

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

## Pulzusadatok továbbítása tevékenység közben

Forerunner karóráján beállíthatja, hogy a karóra automatikusan továbbítsa a pulzusadatokat egy tevékenység megkezdésekor. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge kerékpár-számítógépre.

**MEGJEGYZÉS:** a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

1 Nyomja meg az **START** ikont.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

3 Nyomja meg a **UP** ikont.

4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.

5 Válassza ki a **Pulzus leadása** lehetőséget.

A Forerunner karóra megkezdí a pulzusadatok továbbítását.

**MEGJEGYZÉS:** nem jelzi semmi, hogy a karóra tevékenység közben pulzusadatokat közvetít.

6 Kezdje el a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 3. oldal*).

7 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

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

**TIPP:** a pulzusadatok továbbításának leállításához állítsa le a tevékenységet (*Tevékenység befejezése, 4. oldal*).

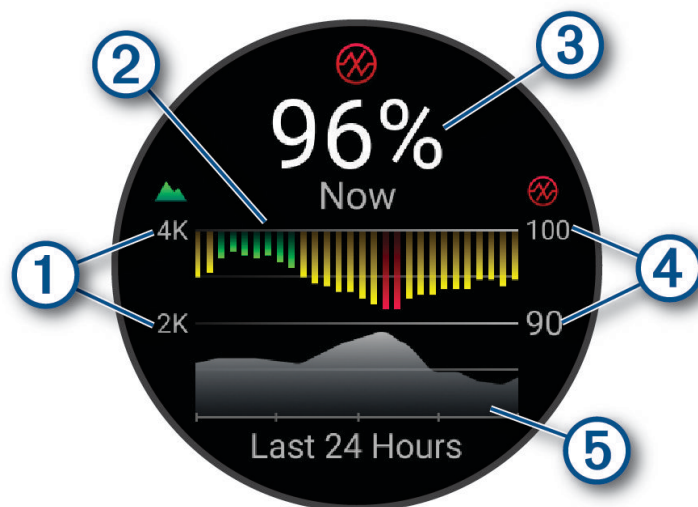
## Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO<sub>2</sub>) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter leolvasása, 46. oldal*). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja (*Az egésznapos üzemmód bekapcsolása, 47. oldal*). Ha mozgás közben tekinti meg a pulzoximéter-összefoglalót, a karóra elemzi az oxigénszaturációt és a tengerszint feletti magasságot. A magassági profil jelzi, hogyan változnak a pulzoximetriás értékek a tengerszint feletti magassághoz képest.

Az órán a pulzoximéter által mért érték oxigénszaturációs százalékként és színnel jelölve jelenik meg a grafikonon. Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter által mért adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) oldalra.



①	A magassági skála.
②	Az elmúlt 24 óra átlagos oxigénszaturációs értékeinek grafikonja.
③	A legutóbbi oxigénszaturációs érték.
④	Az oxigénszaturáció százalékos skálája.
⑤	Az elmúlt 24 órában mért magassági értékek grafikonja.

### A pulzoximéter leolvasása

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

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

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a pulzoximéter widget megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot az összefoglaló részleteinek megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Mérés indítása** lehetőséget a pulzoximetriás mérés megkezdéséhez.
- 4 Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.

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

### A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása

Beállíthatja óráját, hogy alvás közben folyamatosan mérje a véroxigén-telítettség értékét.

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

- 1 A véroxigénszint-mérő összefoglalóban tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Pulzoximéter-opciók > Alvás közben** lehetőséget.

## Az egészsznapos üzemmód bekapcsolása

1 A véroxigénszint-mérő összefoglalóban tartsa lenyomva az **UP** gombot.

2 Válassza ki a **Pulzoximéter-opciók > Egész nap** lehetőséget.

Az óra automatikusan elemzi az oxigénszaturációt a nap folyamán, amikor éppen nem mozog.

**MEGJEGYZÉS:** az egészsznapos mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

## Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

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

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

## Navigáció

A készülék által kínált GPS navigációs funkciók segítségével megtekintheti az útvonalát egy térképen, helyeket menthet el vagy megtalálhatja a hazafelé vezető utat.

## Útvonalak

### FIGYELMEZTETÉS!

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságával, pontosságával, megbízhatóságával, teljességével vagy aktualitásával kapcsolatban. Ön saját felelősségére használja a harmadik felek által létrehozott útvonalakat.

Garmin Connect fiókjából útvonalakat küldhet eszközére. Az eszközre történő mentés után eszközén követheti az útvonalat.

Egy elmentett útvonalat követhet egyszerűen csak azért is, mert az egy jó útszakasz. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez.

Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet.

## Útirány követése készülékén

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

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

3 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.

4 Válassza a **Navigáció > Pályák** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy útvonalat.

6 Válassza ki az **Pálya indítása** lehetőséget.

Megjelennek a navigációs információk.

7 A navigáció elindításához nyomja meg a **START** gombot.

## Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban


Hogy létrehozhaszon egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 65. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés > Útvonalak > Útvonal létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válasszon pályatípust.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** a pályát elküldheti a készülékére ([Pálya küldése a készülékére, 48. oldal](#)).

## Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 48. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Útvonalak** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy pályát.
- 4 Válassza ki az  ikont.
- 5 Válasszon ki kompatibilis készüléket.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Útvonal részleteinek megtekintése


Mielőtt egy útvonalon navigálna, megtekintheti az útvonaladatokat.

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Pályák** lehetőséget.
- 5 Egy útvonal kiválasztásához nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A navigáció megkezdéséhez válassza az **Pálya indítása** lehetőséget.
  - Egyéni tempósáv létrehozásához válassza a **PacePro** lehetőséget.
  - Az útvonal térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
  - Ha a másik végéről szeretné elkezdni az útvonalat, válassza az **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
  - Az útvonal egy magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
  - Az útvonal nevének megváltoztatásához válassza a **Név** elemet.
  - Az útvonal törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Hely mentése

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

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenükhöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- 2 Válassza a  lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.



## Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

**TIPP:** a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el (*Vezérlők, 25. oldal*).

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Mentett helyek** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget a hely adatainak megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

## Navigáció a célhoz

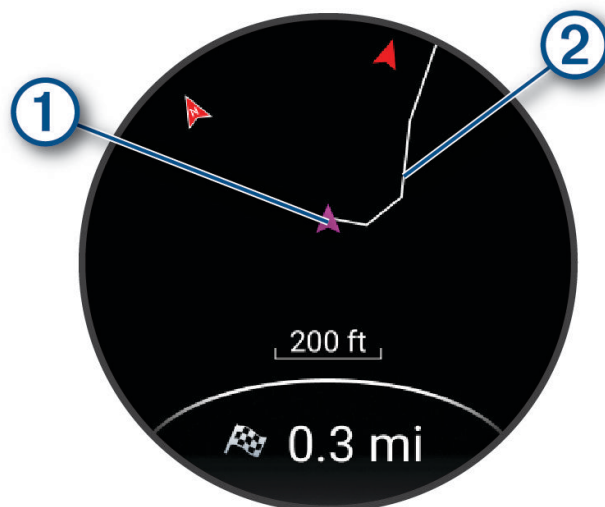
A készülék segítségével elnavigálhat egy úti célhoz vagy követhet egy útvonalat.

- 1 Nyomja meg az **START** ikont.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 4 Válassza ki a **Navigáció** lehetőséget.
- 5 Válasszon kategóriát.
- 6 Válaszoljon a képernyőn megjelenő üzenetekre az úti cél kiválasztásához.
- 7 Válassza az **Menj!** lehetőséget.  
Megjelennek a navigációs információk.
- 8 A navigáció elindításához nyomja meg a **START**.

## Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során

Az aktuális tevékenység kezdőpontjához egyenes vonalban vagy a megtett út mentén is vissz navigálhat. Ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- 1 Tevékenység közben nyomja meg a **STOP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **TracBack** lehetőséget.
  - Ha egyenes vonalban szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza az **Egyenes vonal** lehetőséget.



A térképen megjelenik a jelenlegi tartózkodási helye ① és a követendő útvonal ②.

## Navigáció leállítása

- A navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához tartsa lenyomva a **UP** ikont, majd válassza ki a **Navigációt leállít** vagy **Pálya leállítása** lehetőséget.
- A navigáció leállításához és a tevékenység elmentéséhez nyomja meg az **STOP** ikont, és válassza ki a **Mentés** ikont.

## Térkép

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

- Térképnavigáció (*A térkép pásztázása és nagyítása, 50. oldal*)
- Térképbeállítások (*Térképbeállítások, 50. oldal*)

## Térkép hozzáadása egy tevékenységhez

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

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

## A térkép pásztázása és nagyítása

- 1 Navigálás közben nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megtekintéséhez.
- 2 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 3 Válassza ki a **Nagyítás** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A **START**megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás, valamint a nagyítás/kicsinyítés között.
  - A térkép pásztázásához vagy nagyításához nyomja meg a **UP** és **DOWN** gombokat.
  - A kilépéshez nyomja meg a **BACK** gombot.

## Térképbeállítások

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

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

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

**Felhasználói helyszínek:** megjeleníti vagy elrejtí az elmentett helyeket a térképen.

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

## Iránytű

Az órában automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e.

## Az iránytű manuális kalibrálása

### ÉRTESÍTÉS

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

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza a **Érzékelők és tartozékok > Iránytű-kalibrálás** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
**TIPP:** csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

## Érzékelők és tartozékok

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

### Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+ és Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 52. oldal*). A készülékek párosítását követően tesztelheti az opcionális adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása, 73. oldal*). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) adott érzékelőről szóló oldalára.

**MEGJEGYZÉS:** a Bluetooth érzékelők csak Forerunner music órával használhatók.

Érzékelő típusa	Leírás
KÜLSŐ PULZUS	Használhat külső érzékelőt, például HRM-Pro™ sorozatú vagy HRM-Fit™ szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
Fejhallgató	Bluetooth fejhallgatóval hallgathatja a Forerunner music órájára feltöltött zenét ( <i>Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 59. oldal</i> ).
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást.
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben ( <i>A Varia kamera vezérlőinek használata, 55. oldal</i> ).
Sebesség/ pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét ( <i>Kerékméret és kerület, 98. oldal</i> ).
Tempe	A tempe hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként tud szolgálni.

## Vezeték nélküli érzékelők párosítása

A párosítás előtt fel kell helyeznie a szívritmusmonitort vagy telepítenie kell az érzékelőt.

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. Ha az érzékelő az ANT+ és a Bluetooth technológiát is képes kezelni, a Garmin azt javasolja, hogy az ANT+ technológiát használja. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

1 Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

**MEGJEGYZÉS:** párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.

2 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.

3 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 73. oldal](#)).

## Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

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

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

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

**MEGJEGYZÉS:** az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységi profiloknál ([Tipp a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 52. oldal](#)).

**Manuális kalibrálás:** kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 10. oldal](#)).

## Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a Forerunner karóra szoftverét ([Termékfrissítések, 82. oldal](#)).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Auto kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+ kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 10. oldal](#)).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** megpróbálhatja kikapcsolni az **Auto kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást ([A futópadon megtett távolság kalibrálása, 10. oldal](#)).

## Futási teljesítmény

A Garmin futási teljesítményt a mért futási dinamikai információk, a felhasználó testtömege, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki a rendszer. A teljesítménymérés megbecsüli, hogy a futó mekkora teljesítményt alkalmaz az útfelületen, és wattban jeleníti meg ezt az értéket. A futási teljesítmény mérési eszközként való használata egyes futóknak jobban megfelel, mint a tempó vagy a pulzusszám. A futási teljesítmény a szívfrekvenciánál pontosabb képet adhat az erőfeszítés szintjéről, mint a pulzusszám, és számításba veszi az emelkedőket, a lejtőket és a szelet, amit a tempómérés nem tesz.

A futási teljesítmény az óra érzékelőinek segítségével mérhető. Testre szabhatja a futási teljesítmény adatmezőit a leadott teljesítmény megtekintéséhez és az edzés korrigálásához ([Adatmezők, 90. oldal](#)). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményzónát ([Tevékenységriasztások, 74. oldal](#)).

A futási teljesítménytartományok hasonlóak a kerékpározási teljesítménytartományokhoz. A zónák értékei a nem, a súly és az átlagos képességek alapértelmezett értékein alapulnak, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Zónáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

### A futási teljesítmény beállításai

Tartsa lenyomva az **UP** gombot, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy futási tevékenységet, válassza a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Futási teljesítmény** lehetőséget.

**Állapot:** engedélyezi vagy letiltja a Garmin futási teljesítményadatokat rögzítését.

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

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

## Futási dinamika

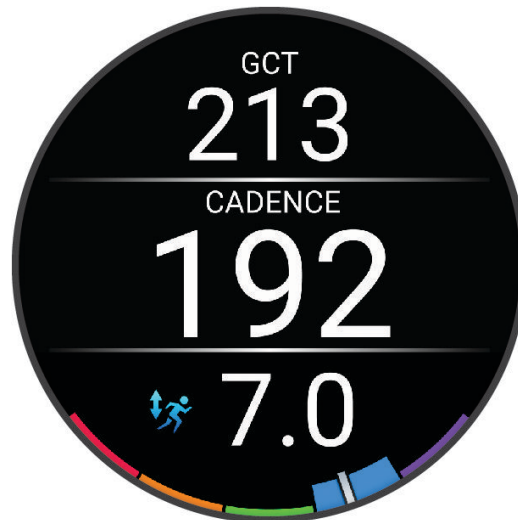
A futási dinamika visszajelzést ad a futási stílusáról. A Forerunner óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Az adatokat a Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

Metrikus	Leírás
Futás lépésüteme	A lépésszám a lépések száma percenként. A teljes lépésszámot jeleníti meg (bal és jobb összesen).
Függőleges oszcilláció	A függőleges oszcilláció azt mutatja meg, hogy futás közben mennyire lendül ki függőleges irányban. A felsőtest függőleges mozgását jeleníti meg centiméterekben.
Talajérintési idő	A talajérintési idő az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt. Mértékegysége az ezredmásodperc. <b>MEGJEGYZÉS:</b> a talajérintési idő és egyensúly gyaloglás közben nem áll rendelkezésre.
Lépéshossz	A lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik.
Függőleges arány	A függőleges arány a lépéshossz függőleges kilengésének arányát határozza meg. Ez egy százalékos érték. Az alacsonyabb érték rendszerint jobb futási stílust jelez.

## Edzés futási dinamikával

Az óra a csuklóalapuló futásdinamika segítségével visszajelzést ad a futási stílusáról. Bármilyen futási tevékenységhez hozzáadhat egy futási dinamika képernyőt (*Az adatképernyők testreszabása, 73. oldal*).

- 1 Nyomja meg a **START** gombot, majd válasszon ki egy futási tevékenységet.
- 2 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Menjen el futni.
- 4 Görgessen a futási dinamika képernyőhöz a mérőszámok megtekintéséhez.








- 5 Szükség esetén tartsa lenyomva az **UP** gombot annak szerkesztéséhez, hogy a futási dinamika adatai hogyan jelenjenek meg.

## Színmérce és futásdinamikai adatok

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

A futási dinamika adataival kapcsolatos további elméletekért és interpretációkért keressen futással kapcsolatos közismert publikációkat és weboldalakat.

Színzóna	Százalékérték a zónában	Lépésszám tartománya
 Lila	>95	>183 lépés/perc
 Kék	70 – 95	174–183 lépés/perc
 Zöld	30 – 69	164–173 lépés/perc
 Narancssárga	5 – 29	153–163 lépés/perc
 Piros	<5	<153 lépés/perc

## Opcionális kerékpársebesség- vagy pedálozásiütem-érzékelő

Kompatibilis kerékpárérzékelő vagy pedálozásiütem-érzékelő használatával adatokat küldhet az órára.

- Párosítsa az érzékelőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 52. oldal).
- Állítsa be a kerékméretet (*Kerékméret és kerület*, 98. oldal).
- Menjen el kerékpározni (*Tevékenység megkezdése*, 3. oldal).

## Helyzetérzékelés

### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A Varia készülék javíthatja a helyzetfelismerést. Nem helyettesíti a kerékpáros figyelmét és megalapozott döntését. Mindig figyeljen környezetére és a kerékpárt legjobb tudása szerint, biztonságosan vezesse. Ennek elmulasztása súlyos, akár halálos sérüléseket is okozhat.




Forerunner készüléke együtt használható a Varia intelligens kerékpár-világítással és hátsó radarral (*A Varia kamera vezérlőinek használata*, 55. oldal). További tudnivalókért lásd a Varia készülék felhasználói kézikönyvét.

## A Varia kamera vezérlőinek használata

### ÉRTESÍTÉS

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

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 52. oldal).

- 1 Adja hozzá az **RCT KAMERA** vezérlőjét az órájához (*A vezérlőmenü testreszabása*, 27. oldal).
- 2 Az **RCT KAMERA** vezérlőjéből válasszon egy opciót:
  - A kamerabeállítások megtekintéséhez válassza a  ikont.
  - Fénykép készítéséhez válassza a  ikont.
  - Videóklip mentéséhez válassza a  ikont.

## tempe

Készüléke kompatibilis a tempe hőmérséklet-érzékelővel. Az érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol ki van téve a környezeti hőmérsékletnek, és így pontos hőmérsékletadatokat megbízható forrásaként szolgál. A tempe érzékelőt párosítani kell a készülékkel a hőmérsékletadatok megjelenítéséhez. További információkért lásd a tempe érzékelő utasításait ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

## Felhasználói profil

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

## A felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési évét, magasságát, testsúlyát, csuklóját, pulzusszám-tartományát és a teljesítményzónát. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil** elemet.
- 3 Válasszon beállítást.

## Nemi beállítások

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

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

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

## Fitness-kor megtekintése

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

**MEGJEGYZÉS:** a fitness-kor legpontosabb meghatározásához töltsse ki teljesen a felhasználói profilt ([A felhasználói profil beállítása, 55. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil > Fitness-kor** lehetőséget.

## A pulzustartományok ismertetése

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

## 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, 57. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

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



## A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Külön pulzusszámzónákat állíthat be a sportprofilokhoz, például a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Manuálisan is beállíthat minden egyes pulzuszónát, és megadhatja a nyugalmi pulzusát is. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Pulzusszám** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
- 4 Válassza a **Nyugalmi pulzus > Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét. Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
- 5 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
  - Válassza a **Pulzustartalék %** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofil, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).
- 9 Ismételje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

## A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

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

- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások ([A felhasználói profil beállítása](#), 55. oldal).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Próbáljon ki pár pulzustréningtervet, melyek a Garmin Connect fiókján keresztül érhetőek el.
- Garmin Connect fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

## Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó 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

## A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák alapértelmezett értékeket használnak nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a teljesítményküszöb (TP) értékét, miután megadta, engedélyezheti, hogy a szoftver automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Futási teljesítmény** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
  - Válassza a **% a TP-ből** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 5 Válassza a **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.
- 6 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 7 Ha szükséges, válassza ki a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

## Zene

**MEGJEGYZÉS:** Forerunner music órájához három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre.

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


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

## Személyes hangtartalom letöltése

Mielőtt személyes hangtartalmat küldene órájára, telepítse a Garmin Express alkalmazást számítógépére ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Számítógépről személyes .mp3 és .m4a kiterjesztésű hangfájlokat is feltöltheti Forerunner music órájára. További tájékoztatásért látogasson el a következő webhelyre: [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást számítógépén, válassza ki óráját, majd a **Zene** elemet.

**TIPP:** Windows számítógép esetén válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple® számítógép esetén a Garmin Express alkalmazás az Ön iTunes® könyvtárát használja.
- 3 A **Saját zenék** vagy **iTunes könyvtár** listáján válasszon ki egy hangfájl-kategóriát (pl. zeneszámok vagy lejátszási listák).
- 4 Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzetét, majd válassza a **Küldés a készülékre** elemet.
- 5 A hangfájlok eltávolításához válasszon ki egy kategóriát a Forerunner music listában, jelölje be a jelölőnégyzeteket, és válassza az **Eltávolítás a készülékről** lehetőséget.

## Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

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

További lehetőségeért töltsse le a Connect IQ alkalmazást telefonjára ([Connect IQ funkciók letöltése, 67. oldal](#)).

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

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

## Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltene le hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi-hálózatra ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 65. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **DOWN** gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
- 2 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 3 Válassza ki a **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza a **Zenei alkal. hozzáad.** lehetőséget, ha szeretne hozzáadni egy zeneszolgáltatót a Connect IQ áruházból.
- 5 Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet az órára történő letöltéshez.
- 6 Szükség esetén tartsa nyomva a **BACK** ikont, amíg a rendszer fel nem kéri a szolgáltatással való szinkronizálásra.

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

## Lecsatlakozás egy külső szolgáltatóról

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

## Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

A(z) Forerunner music órán található zene lejátszásához először csatlakoztasson Bluetooth fejhallgatót.

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

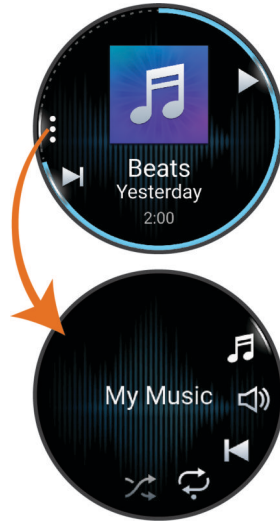
## Zenehallgatás

- 1 Tartsa lenyomva a **DOWN** gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
- 2 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha első alkalommal hallgat zenét, válassza a **Zene > Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
  - Ha nem először hallgat zenét, válassza a **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** lehetőséget, és válasszon ki egyet a lehetőségek közül (*Személyes hangtartalom letöltése, 58. oldal*).
  - Külső szolgáltatótól származó zenék lejátszásához válassza ki a szolgáltató nevét és válasszon egy lejátszási listát.
  - Válassza ki a **Vezérlés a telefonon** lehetőséget, ha a zenelejátszást telefonjáról kívánja vezérelni.
- 5 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth fejhallgatóját (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 59. oldal*).
- 6 Válassza a ► ikont.

## Zenelejátszás-vezérlők

**MEGJEGYZÉS:** bizonyos zenelejátszás-vezérlők csak Forerunner music órán érhetőek el.

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



⋮	Válassza ki további zenelejátszás-vezérlők megtekintéséhez.
🎵	A kiválasztott forráson található hangfájlok és lejátszási listák böngészése.
🔊	A hangerő beállítása.
▶	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.
▶	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva előreteker az aktuális hangfájlon belül.
◀	Az aktuális hangfájl ismételt elindítása. Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára. Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájlon belül.
🔄	Az ismétlési mód módosítása.
🔀	A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása.

## Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott telefonon

- 1 Telefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A Forerunner music karórán tartsa lenyomva a **DOWN** gombot bármely képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.
  - Forerunner non-music karórán nyomja meg a **DOWN** gombot a zenevezérlők összefoglaló megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy fel kell vennie a zenevezérlés widgetet a widget-készletbe ([Az összefoglaló sorrendjének testre szabása, 16. oldal](#)).
- 3 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 4 Válassza a **Zene > Zeneszolgáltatók > Vezérlés a telefonon** lehetőséget.

## A hangmód módosítása

A zenelejátszási mód sztereóról monóra állítható.

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

## Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefontal ([A telefon párosítása, 62. oldal](#)). További funkciók is rendelkezésre állnak, ha az órát Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 65. oldal](#)).


## Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetők el a Forerunner órájához, amikor a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt ([A telefon párosítása, 62. oldal](#)).

- A Garmin Connect, a Connect IQ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 65. oldal](#))
- Widgetek ([Összefoglalók, 13. oldal](#))
- Vezérlőmenü funkciói ([Vezérlők, 25. oldal](#))
- Biztonsági és nyomkövetési funkciók ([Biztonsági és nyomkövetési funkciók, 67. oldal](#))
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Bluetooth értesítések engedélyezése, 62. oldal](#))

## A telefon párosítása

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

- 1 A kezdeti beállítás során az órán válassza a  ikont, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.  
**MEGJEGYZÉS:** ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, tartsa lenyomva az **UP** gombot, majd válassza a **Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** ha Forerunner órája nem zenés funkciójú, tartsa lenyomva az **UP** gombot, majd válassza a **Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.
- 2 Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

## Bluetooth értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell óráját egy kompatibilis telefontal ([A telefon párosítása, 62. oldal](#)).


- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Ha Forerunner music órával rendelkezik, válassza a **Csatlakoztathatóság** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Telefon > Értesítések > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Tevékenység közben** vagy az **Általános használat** lehetőséget.
- 5 Válassza ki az értesítés típusát.
- 6 Válassza ki az állapot-, hang- és rezgésbeállításokat.
- 7 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 8 Válassza ki az adatvédelem és időtűllépés beállításokat.
- 9 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 10 Válassza az **Aláírás** lehetőséget, ha aláírást szeretne hozzáadni a szöveges válaszüzenetekhez.

## Értesítések megtekintése

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

## Bejövő telefonhívás fogadása

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

- A hívás fogadásához válassza a **START** ikont.  
**MEGJEGYZÉS:** a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.
- A hívás elutasításához válassza a **DOWN** 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.

## Szöveges üzenet megválaszolása

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

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

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

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

## Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a Forerunner 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 Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások > Értesítések** lehetőséget.

## A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal*).

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

## A telefoncsatlakozási riasztások be- és kikapcsolása

Beállíthatja, hogy a(z) Forerunner óra riasztást küldjön, amikor a párosított telefonnal Bluetooth technológián keresztül a kapcsolat létrejön vagy bontásra kerül.

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki a **Csatlakoztathatóság > Telefon > Csatl. riasztások** lehetőséget.

## Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

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

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza a **Hangjelzések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az egyes körök értesítéseinek meghallgatásához válassza a **Körriasztás** lehetőséget.
  - Ha szeretné tempó- és sebességadatokkal testre szabni a jelzéseket, válassza a **Tempó-/sebeségriasztás** lehetőséget.
  - Ha szeretné pulzusszámadatokkal testre szabni a jelzéseket, válassza a **Pulzusszámriasztás** lehetőséget.
  - Ha szeretné teljesítményadatokkal testre szabni a jelzéseket, válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
  - Ha a tevékenységidőzítő elindításakor és leállításakor szeretné hallani a jelzéseket, beleértve az Auto Pause® funkciót is, válassza az **Időzítőesemények** lehetőséget.
  - Ha szeretné hangjelzésként hallani az edzésre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza az **Edzési figyelmeztet.** lehetőséget.
  - Ha szeretné hangjelzésként hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tev.riasztások** lehetőséget (*Tevékenységriasztások, 74. oldal*).
  - Ha közvetlenül a hangos figyelmeztetés vagy hangjelzés előtt szeretne hallani egy hanglejátszást, válassza a **Hangjelzések** lehetőséget.
  - A hangjelzések nyelvének vagy nyelvjárásának módosításához válassza a **Dialektus** lehetőséget.

## Wi-Fi-n keresztül elérhető funkciók

A Wi-Fi csak Forerunner music órán érhető el.

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

**Hangtartalom:** lehetővé teszi a külső szolgáltatóktól származó hangtartalmak szinkronizálását.

**Szoftverfrissítések:** letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

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



## Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz

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

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

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

## Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

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

### Garmin Connect

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úzásait, gyalogtúráit, triatlonversenyeket stb. Az ingyenes fiók létrehozásához töltsse le az alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) weboldalra.

**Tárolja tevékenységeit:** miután befejezett és mentett egy tevékenységet a karóján, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármeddig tárolhatók.

### Elemezze adatait



**Tervezze meg az edzést:** kiválaszthat egy fitnesscél, és betöltheti az egyik napi edzéstervet.

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

**Ossza meg tevékenységeit:** kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

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

## A Garmin Connect alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően ([A telefon párosítása, 62. oldal](#)) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

- 1 Ellenőrizze, hogy fut-e a telefonon a Garmin Connect alkalmazás.
- 2 Helyezze az órát a telefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a Garmin Connect-fiókkal.

## Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([A telefon párosítása, 62. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével, 66. oldal](#)).

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

## A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Órájához zenét is hozzáadhat ([Személyes hangtartalom letöltése, 58. oldal](#)). Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

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

## Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

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

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.

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

- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.

**MEGJEGYZÉS:** ha már beállította eszközét Wi-Fi-kapcsolaton keresztül, a Garmin Connect automatikusan letöltheti az eszközre az elérhető szoftverfrissítéseket, amikor Wi-Fi-kapcsolatot létesít.

## Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 27. oldal](#)).

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

## Connect IQ funkciók

Hozzáadhat Connect IQ alkalmazásokat, adatmezőket, összefoglalókat, zeneszolgáltatókat és számlapokat a karórájához a Connect IQ áruházból a karóráján vagy telefonján.

**MEGJEGYZÉS:** a zeneszolgáltatók és a Connect IQ-hozzáférés az óráról csak Forerunner music órán érhető el.

**Számlapok:** lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

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

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

**Zene:** zeneszolgáltatók hozzáadása a Forerunner music órához.

## Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell Forerunner óráját telefonjával ([A telefon párosítása, 62. oldal](#)).

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

## Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

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

# Biztonsági és nyomonkövetési 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 Forerunner órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológián keresztül. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a [www.garmin.com/safety](https://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 Forerunner óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

**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 Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adj meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

## Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók. A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 68. oldal](#)).

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

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a Forerunner készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához ([Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével, 66. oldal](#)).

## A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása

### ⚠ VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

### ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 68. oldal](#)). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

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

Ha Forerunner órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg a készüléken és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

## Segítségkérés

### ⚠ VIGYÁZAT!

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

### ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 68. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához.  
Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.  
**TIPP:** a visszaszámlálás befejezése előtt a bármely gomb lenyomva tartásával visszavonhatja az üzenetet.

## Élő eseménymegosztás

Az élő eseménymegosztás lehetővé teszi, hogy egy esemény során üzeneteket küldhessen barátainak és családtagjainak, akik ezáltal valós időben értesülhetnek az Ön helyzetéről, beleértve az összesített időt és az utolsó kör idejét is. Az esemény előtt testreszabhatja a címzettek listáját és az üzenet tartalmát a Garmin Connect alkalmazásban.

### Élő eseménymegosztás bekapcsolása

Az élő eseménymegosztás használata előtt be kell állítani a(z) LiveTrack a Garmin Connect alkalmazásban.

**MEGJEGYZÉS:** a LiveTrack funkciók akkor érhetők el, ha a Forerunner karóra Bluetooth technológia segítségével csatlakozik a Garmin Connect alkalmazáshoz egy kompatibilis Android telefontal.

- 1 A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válassza ki a következőket: **Biztonság és követés > Élő eseménymegosztás**.  
Testreszabhatja az üzenetkiváltókat és az opciókat.
- 2 Menjen ki a szabadba, és válasszon ki egy GPS-tevékenységet Forerunner karóján.  
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 3 Válassza ki a **⋮ > Élő eseménymegosztás > Megosztás** lehetőséget.  
Az élő események megosztása 24 órán keresztül engedélyezett.
- 4 Válassza ki a **Élő eseménymegosztás** lehetőséget, és adjon hozzá személyeket a névjegyzékből.

## Órák

### Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki az **Órák > Riasztások > Riasztás hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Adja meg a riasztási időt.

## Riasztás szerkesztése

- 1 A számlapon tartsa nyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy riasztást.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
  - A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
  - A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
  - A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hangok** lehetőséget.
  - A riasztási kijelzés be- és kikapcsolásához válassza a **Háttérvilágítás** lehetőséget.
  - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
  - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## A stopper használata

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



A stopper által mért összielő ② továbbra is fut.

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

## A visszaszámláló időzítő indítása

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

## Időzítő törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza az **Órák > Időzítők** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy időzítőt.
- 4 Nyomja meg az **UP** gombot, majd válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Idő szinkronizálása GPS használatával

Minden egyes alkalommal, amikor bekapcsolja a karórát és műholdas jelet vesz, a karóra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja a GPS használatával ha változik az időzónája, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza ki a **Rendszer > Idő > Szinkronizálás GPS-szel** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg a készülék megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése, 83. oldal*).

## Manuális időbeállítás

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Rendszer > Idő > Idő beállítása > Kézi** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Idő** elemet és adja meg a pontos időt.

## Változó időzónák hozzáadása

Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét.

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza az **Órák > Más időzónák > Időzóna hozzáadása** lehetőséget.
- 3 A régió kiemeléséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, majd a kiválasztásához nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válasszon egy időzónát!
- 5 Szükség esetén nevezze át a zónát.

## Másik időzóna szerkesztése

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza az **Órák > Más időzónák**.
- 3 Válasszon egy időzónát!
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az összefoglaló-készletben megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget.
  - Ha egyedi nevet szeretne adni az időzónának, válassza a **Átnevezés** lehetőséget.
  - Ha egyedi rövidítést szeretne adni az időzónának, válassza a **Rövidít** lehetőséget.
  - Az időzóna módosításához válassza a **Zóna váltása** lehetőséget.
  - Az időzóna törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Az óra testre szabása

### Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

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

Tartsa lenyomva az **UP** gombot, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, majd válassza a tevékenységbeállítások lehetőséget.

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

**Riasztások:** itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat (*Tevékenységriasztások, 74. oldal*).

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

**Automatikus pihenés:** lehetővé teszi, hogy az óra automatikusan pihenőintervallumot hozzon létre megálláskor (*Automatikus pihenés és manuális pihenés, 8. oldal*).

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

**Pulzus leadása:** engedélyezi a pulzusadatok automatikus továbbítását a tevékenység megkezdésekor (*Pulzusadatok továbbítása, 45. oldal*).

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

**Adatképernyők:** lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását, és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 73. oldal*).

**Testsúly módosítása:** lehetővé teszi az erősítő vagy kardiotréning során elvégzett gyakorlatsorokhoz használt súly megadását.

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

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

**Kör:** itt állíthatja be az Auto Lap funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. Az Automatikus távolság lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket. A kör befejezésekor egy testre szabható körriasztási üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

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

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



**Energiatak. idő:** itt állíthatja be az energiatakarékos időkorlát hosszát aszerint, hogy az óra mennyi ideig maradjon edzés üzemmódban, például amikor arra vár, hogy egy verseny elkezdődjön. A Normál beállítás 5 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A Bővített beállítás 25 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A meghosszabbított üzemmód két töltés között rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet.

**Hőmérséklet rögzítése:** rögzíti az óra körüli környezeti hőmérsékletet bizonyos tevékenységek során.

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

**Átnevezés:** itt állíthatja be a tevékenység nevét.

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

**Alapbeállítások visszaállítása:** lehetővé teszi a tevékenység beállításainak visszaállítását.

**Futási teljesítmény:** lehetővé teszi a futási teljesítményadatok rögzítését és a beállítások testreszabását ([A futási teljesítmény beállításai, 53. oldal](#)).

**Műholdak:** itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert ([Műholdbeállítások, 75. oldal](#)).

**Önértékelés:** itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát ([Tevékenységek értékelése, 4. oldal](#)).

**Csapásérzékelés:** lehetővé teszi a csapásérzékelést a medencés úszások során.

**Érintés:** engedélyezi vagy letiltja az érintőképernyőt egy tevékenység közben.

**Rezgő figyelm.:** belégzésre vagy kilégzésre figyelmeztető riasztásokat engedélyez a légzőgyakorlatok során.

## Az adatképernyők testreszabása

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

1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.

2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget.

3 Válassza ki a testre szabni kívánt tevékenységet.

4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.

5 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.

6 Válassza ki a módosítani kívánt adatképernyőt.

7 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatképernyőn lévő adatmezők számának beállításához.

- Válassza az **Adatmezők** lehetőséget, majd válasszon ki egy mezőt a megjelenő adatok módosításához.  
**TIPP:** az összes elérhető adatmező listáját lásd: [Adatmezők, 90. oldal](#). Nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz.

- Az adatképernyő helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.

- Az adatképernyőt az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a widget-készletből.

8 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, hogy egy adatképernyőt adjon a készlethez.

Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

## Térkép hozzáadása egy tevékenységhez

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

1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.

2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget.

3 Válassza ki a testre szabni kívánt tevékenységet.

4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.

5 Válassza ki az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** lehetőséget.

## Tevékenységriasztások

Mindegyik tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segítségével konkrét célok elérése érdekében edzhet, jobban tudatában lehet környezetének, és elnavigálhat az úti célhoz. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetők el. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.

**Eseményriasztás:** egy eseményriasztás egyszer értesíti Önt. Az esemény egy meghatározott érték. Beállíthatja például, hogy az óra értesítse, amikor elégetett egy meghatározott mennyiségű kalóriát.

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

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

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Tartomány	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Magasság	Tartomány	Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit.
Pulzusszám	Tartomány	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: <a href="#">A pulzustartományok ismertetése, 56. oldal</a> és <a href="#">Pulzustartomány-számítások, 57. oldal</a> .
Tempó	Tartomány	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Közelség	Esemény	Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Futási teljesítmény	Esemény, tartomány	Beállíthatja a teljesítményzóna minimum és maximum értékeit.
Sebesség	Tartomány	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Tartomány	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Pályaidőzítő	Ismétlődő	Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot.

## Riasztás beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.  
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki a **Riasztások** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az **Új hozzáadása** lehetőség kiválasztásával új riasztást adhat hozzá a tevékenységhez.
  - Egy meglévő riasztás szerkesztéséhez válassza ki az adott riasztás nevét.
- 7 Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.
- 8 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.
- 9 Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

Az eseményriasztások és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. A tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor túllépi a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

## Műholdbeállítások

Az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszerek testreszabásához módosíthatja a műholdas beállításokat. A műholdrendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS) weboldalra.

**TIPP:** a műholdbeállítások befolyásolhatják az akkumulátor élettartamát (*Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk, 82. oldal*).

Tartsa lenyomva az **UP** gombot, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, válassza a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ezek a beállítások nem minden tevékenység esetében érhetőek el.

**Kikapcsolás:** a műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

**Alapértelmezett használata:** lehetővé teszi, hogy az óra a műholdak alapértelmezett rendszerbeállításait használja (*Rendszerbeállítások, 77. oldal*).

**Csak GPS:** engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

**Minden rendszer:** engedélyezi több műholdrendszer használatát. Több műholdrendszer egyidejű használata gyorsabb helymeghatározást, illetve jobb teljesítményt tesz lehetővé a kihívást jelentő környezeti feltételek között, mintha csak a GPS funkciót használná.

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

## Az iránytű manuális kalibrálása

### ÉRTESÍTÉS

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

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza a **Érzékelők és tartozékok > Iránytű-kalibrálás** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
**TIPP:** csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

## Térképbeállítások

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

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

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

**Felhasználói helyszínek:** megjeleníti vagy elrejtí az elmentett helyeket a térképen.

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

## Energiagazdálkodási beállítások

Tartsa lenyomva az **UP** gombot, és válassza az Energiagazdálkodás lehetőséget.

**Energiatakarékos:** az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében kikapcsol bizonyos funkciókat.

**Akkumul.-százalék:** a hátralévő akkumulátor-élettartamot mutatja százalékban.

**Becsült akkuérték:** a hátralévő akkumulátor-élettartamot mutatja becsült napok vagy órák formájában.

## Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva az **UP** gombot, és válassza a **Rendszer** elemet.

**Nyelv:** az óra által megjelenített nyelv beállítása.

**Idő:** az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások, 77. oldal*).

**Kijelző:** a képernyő beállításainak módosítása (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 78. oldal*).

**Érintés:** lehetővé teszi az érintőképernyő engedélyezését vagy letiltását általános használat, tevékenységek vagy alvás közben.

**Műholdak:** a tevékenységekhez használandó alapértelmezett műholdas rendszer beállítása. Szükség esetén minden tevékenységhez testreszabhatja a műhold beállításait (*Műholdbeállítások, 75. oldal*).

**Hang és rezgés:** a karóra hangjelzéseinek, például a gombok hangjának, a riasztásnak és a rezgésnek a beállítása.

**Alvó üzemmód:** lehetővé teszi az alvásidő és az alvó mód beállítását, valamint az alvás közbeni Ne zavarj mód engedélyezését (*Alvó üzemmód testreszabása, 32. oldal*).

**Automatikus zárolás:** lehetővé teszi a gombok és az érintőképernyő automatikus zárolását, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását és az érintőképernyő aktiválását. A Tevékenység közben lehetőség használatával zárolhatja a gombokat és az érintőképernyőt időzített tevékenység közben. A Tevékenységen kívül lehetőség használatával zárolhatja a gombokat és az érintőképernyőt, amikor nem időzített tevékenységet rögzít.

**Jelleg:** általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátuma és dátuma (*A mértékegységek módosítása, 78. oldal*).

**Adatrögzítés:** a tevékenységadatokat rögzítési módjának beállítására szolgál. Az (alapértelmezett) Intelligens rögzítés beállítás esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A Másodpercenként rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére.

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

**Visszaállítás:** itt állíthatja vissza a felhasználói adatokat és a beállításokat (*Minden beállítás alaphelyzetbe állítása, 84. oldal*).

**Szoftverfrissítés:** lehetővé teszi a letöltött szoftverfrissítések telepítését, az automatikus frissítések engedélyezését, illetve a frissítések manuális keresését (*Termékfrissítések, 82. oldal*).

**Névjegy:** megjeleníti a készülék-, szoftver-, licenc- és szabályozási információkat.

## Időbeállítások

Tartsa lenyomva a **UP** gombot, és válassza a **Rendszer > Idő** elemet.

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

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

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

**Idő:** lehetővé teszi az idő beállítását, ha az Idő beállítása opció beállítása Kézi.

**Riasztások:** lehetővé teszi az óránkénti riasztások, valamint a napfelkelte és a napnyugta figyelmeztetések beállítását, amelyek a tényleges napfelkelte vagy naplemente előtt meghatározott számú perccel vagy órával szólnak meg (*Időriasztások beállítása, 78. oldal*).

**Szinkronizálás GPS-szel:** lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását az időzónák módosításakor, valamint a téli/nyári időszámítás frissítését (*Idő szinkronizálása GPS használatával, 71. oldal*).

## Időriasztások beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza a **Rendszer > Idő > Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges naplemente időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Naplementéig > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
  - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges napfelkelte időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Napkeltéig > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
  - Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránként > Bekapcsolás** lehetőséget.

## A képernyőbeállítások megváltoztatása

- 1 Tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Kijelző** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Nagyméretű betűk** opciót a képernyőn megjelenő szöveg méretének növeléséhez.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki a **Tevékenység közben** elemet.
  - Válassza ki az **Általános használat** elemet.
  - Válassza ki az **Alvás közben** elemet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza ki a **Mindig aktív képernyő** lehetőséget az óra háttérvilágításának és hátterének tompításához, miközben a számlapon lévő adatok folyamatosan láthatók maradnak. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről, 79. oldal*).
  - Válassza ki a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének beállításához.
  - Válassza ki a **Kézmozdulat** elemet a képernyő bekapcsolásához úgy, hogy megemeli, majd elfordítja a karját, hogy lássa a csuklóját.
  - Válassza ki az **Időkorlát** elemet, hogy beállíthassa a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

## A mértékegységek módosítása

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza a **Rendszer > Jelleg > Egység** lehetőséget.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

# Készülékadatok

## Eszközadatok megtekintése

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Névjegy** lehetőséget.

## Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 A rendszermenüben válassza ki a **Névjegy** menüpontot.

## Tudnivalók az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása, 85. oldal*).

A képvisszamaradás vagy képpontbeégés normális jelenség az AMOLED készülékek esetében. A kijelző üzemidejének meghosszabbítása érdekében ügyeljen arra, hogy nagy fényerővel ne jelenítsen meg állóképeket hosszabb ideig. A beégés minimálisra csökkentése érdekében a Forerunner kijelzője a megadott időtűllépés után kikapcsol (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 78. oldal*). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

## Az óra töltése

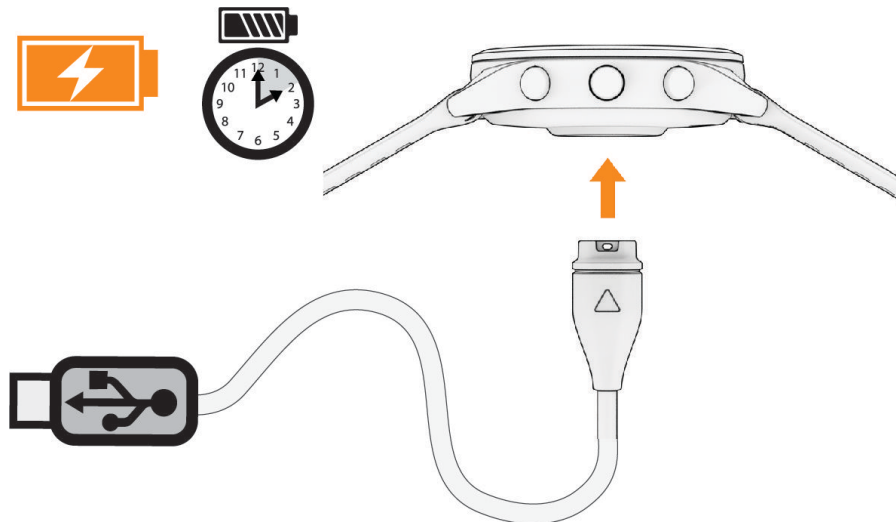
### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

### ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása, 80. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa a kábelt (▲ végével) az óra töltőportjához.



- 2 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőportba.  
Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

## Tippek a karóra feltöltésére

- 1 Csatlakoztassa a töltőt az órához az USB-kábellel való töltéshez (*Az óra töltése, 79. 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. Egy teljesen lemerült akkumulátor feltöltése legfeljebb két órát vesz igénybe.
- 2 Miután az akkumulátor töltöttségi szintje elérte a 100%-ot, húzza ki a töltőt az órából.

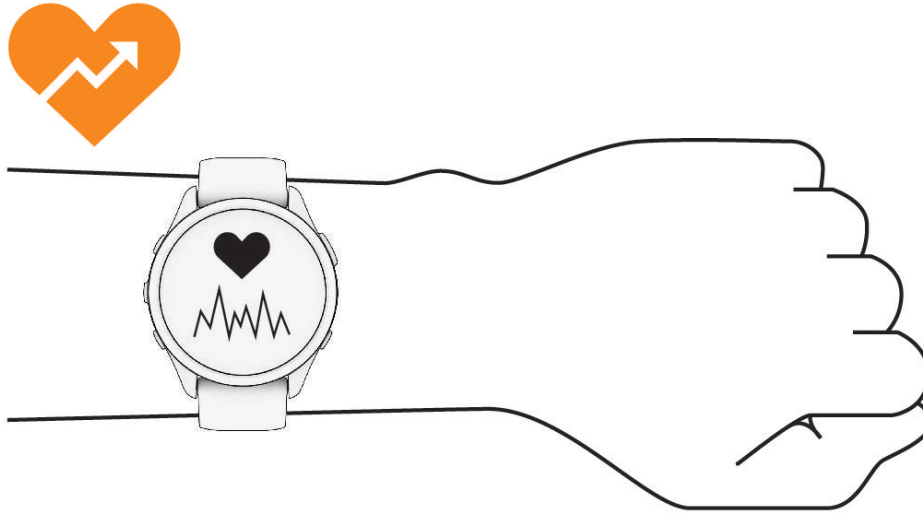
## Az óra viselése

### ⚠ VIGYÁZAT!

Az óra 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 az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján. További információkért látogasson el a [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) weboldalra.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

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



**MEGJEGYZÉS:** az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére, 44. oldal* című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 47. 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](https://www.garmin.com/fitandcare) weboldalra.

## Készülék karbantartása

### ÉRTESÍTÉS

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

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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



## Az óra tisztítása

### ⚠ VIGYÁZAT!

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

### ÉRTESÍTÉS

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

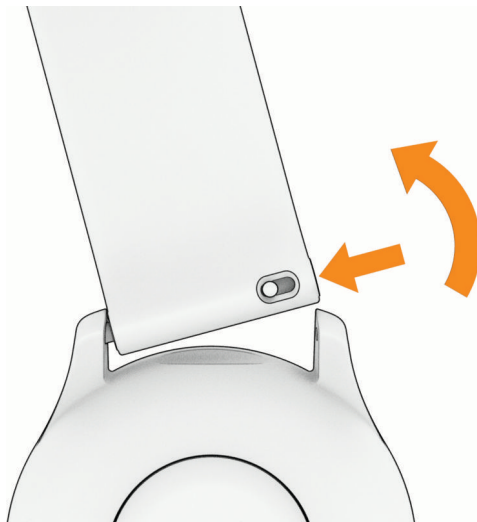
**TIPP:** további részletekért látogasson el a [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

## A szíjak cseréje

Az óra 20 mm széles, gyorskioldós standard szíjakkal kompatibilis.

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



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

## Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Vízbehatolás elleni védelem	Swim, 5 ATM <sup>1</sup>
Médiatárolás	Akár 4 GB
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Európai uniós (EU) vezeték nélküli frekvenciák (teljesítmény)	2,4 GHz névleges 15,94 dBm max. esetén
EU SAR-értékek	1,04 W/kg törzs, 0,41 W/kg végtag esetén

<sup>1</sup> A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) weboldalra.

## Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk

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

Mód	Akku. élettartama
Tevékenység mód Csak GPS móddal	Akár 19 óra
Tevékenység mód Minden rendszer GPS móddal	Akár 17 óra
Tevékenység mód Csak GPS móddal és zenelejátszással	Akár 7 óra
Tevékenység mód Minden rendszer GPS móddal és zenelejátszással	Akár 6,5 óra
Tevékenység mód UltraTrac GPS móddal	Akár 25 óra
Okosóra üzemmód tevékenységkövetéssel, telefonos értesítésekkel és csuklóalapú pulzusméréssel	Akár 11 nap

## Hibaelhárítás

### Termékfrissítések

A készülék automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha csatlakozik a következők valamelyikéhez: Bluetooth vagy Wi-Fi. Frissítéseket manuálisan is kereshet a rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások, 77. oldal*). A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

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

- Szoftverfrissítések
- Termékrejestráció

### A Garmin Express beállítása

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

### További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a [support.garmin.com](http://support.garmin.com) webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

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

### Tevékenységek követés

A tevékenységkövetés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

### Nem jelenik meg a napi lépésszámom

A napi lépésszám minden éjszaka éjfélkor lenullázódik.

Ha a lépésszáma helyett gondolatjelek láthatók, várjon, amíg a készülék műholdas jelet talál és automatikusan beállítja az időt.

## Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

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

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

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

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

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

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express alkalmazással (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 66. oldal*).
- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással (*Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével, 66. 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.

## A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

Az emeletek megmászásakor az óra belső barométert használ a szintkülönbség változásának méréséhez. Egy megmászott emelet 3 méternek (10 láb) felel meg.

- Keresse meg a barométer apró nyílásait az óra hátlapján (a töltési érintkezők mellett), majd tisztítsa meg a területet a töltési érintkezők körül.  
A barométer nyílásainak elzáródása befolyásolhatja a barométer teljesítményét. A terület megtisztítása érdekében öblítse le az órát tiszta vízzel.  
Tisztítás után hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.
- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves szellőkések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

## Az intenzív percek érték villog

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

## Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.

**TIPP:** a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Menjen kültéri, nyílt területre.

A készülék elülső részét tartsa az ég felé.

2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.

A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

## A GPS-műholdvétele javítása

- Gyakran szinkronizálja óráját Garmin fiókjával:
    - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
    - Szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
    - Csatlakoztassa óráját Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózat segítségével.
- Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, az óra több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki az órát nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
  - Néhány percre maradjon mozdulatlan.

## Az óra újraindítása

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

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

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

## Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása előtt szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással a tevékenységadatok feltöltéséhez.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **UP** gombot.
- 2 Válassza ki a **Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
  - Az összes tevékenység előzményekből való törléséhez válassza ki az **Az összes tevékenység törlése** lehetőséget.
  - Az összes távolság- és időösszesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.
  - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adattörlés és beáll. visszaállítása** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ha korábban beállított egy Garmin Pay pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli az óráról. Ha zeneszámok is találhatók óráján, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.

## Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

Számos módon növelheti az akkumulátor üzemidejét:

- Állítsa le a zenét.
- Csökkentse a kijelző fényerejét, és tiltsa le a **Mindig aktív képernyő** beállítást (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 78. oldal*).
- Adja meg az Energiatakarékos funkció beállításait az Energiagazdálkodás menüben (*Energiagazdálkodási beállítások, 76. oldal*).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Telefonsatlakoztatási funkciók, 62. oldal*).
- Csökkentse a kijelző időtűllépését (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 78. oldal*).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin eszközökre (*Pulzusadatok továbbítása, 45. oldal*).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszámmerést (*A csuklón viselhető pulzuszámmerő kikapcsolása, 44. oldal*).
- **MEGJEGYZÉS:** a csuklóalapú pulzuszámmerés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.
- Korlátozza a karóra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Értesítések kezelése, 63. oldal*).
- Kapcsolja ki a véroxigénszint-mérési funkciót (*A csuklón viselhető pulzuszámmerő kikapcsolása, 44. oldal*).
- Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése, 4. oldal*).
- Válassza ki az **Intelligens** rögzítési időközt (*Rendszerbeállítások, 77. oldal*).
- Használja az UltraTrac GPS üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások, 75. oldal*).
- Olyan számlapot használjon, amely nem frissül minden másodpercben.  
Például használjon másodpercmutató nélküli számlapot (*Számlap testreszabása, 13. oldal*).

## Nem megfelelő a nyelv az eszközön

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** gombot.
- 2 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 3 Válassza ki a lista első elemét.
- 4 Az **UP** és a **DOWN** gombbal válassza ki a kívánt nyelvet.

## Kilépés a Demó üzemmódból

A Demó üzemmód az óra funkcióit mutatja be.

- 1 Nyomja meg nyolcszor a **LIGHT** gombot.
- 2 Válassza ki a ✓ ikont.

## Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Forerunner óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) weboldalra.

## A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha telefonja nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és az órát.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- A számlapon tartsa lenyomva a **UP** gombot, és válassza a **Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

## Az órám a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a [www.garmin.com/heartrate](http://www.garmin.com/heartrate) oldalra.

## A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos

Testhőmérséklete hatással van a beépített hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékletre. A legpontosabb hőmérsékleti érték érdekében vegye le a készüléket a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális tempe külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

## Hogyan lehet manuálisan párosítani az érzékelőket?

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. Ha az érzékelő az ANT+ és a Bluetooth technológiát is képes kezelni, a Garmin azt javasolja, hogy az ANT+ technológiát használja. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

- 1 Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.  
**MEGJEGYZÉS:** párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.
- 2 Ha pulzusmonitort csatlakoztat, helyezze fel magára a pulzusmonitort.  
A szívritmusmonitor csak akkor küld és fogad adatokat, ha fel van helyezve.
- 3 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 4 Válassza a **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Keresés az összes közt** lehetőséget.
  - Válassza ki az érzékelője típusát.

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg.

## Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?

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

- 1 Tartsa lenyomva a **UP** ikont.
- 2 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Keresés az összes közt** lehetőséget.
  - Válassza ki az érzékelője típusát.

Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 73. oldal](#)).

## A fejhallgató nem csatlakozik az órához

Ha Bluetooth fejhallgatója korábban a telefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy az óra helyett automatikusan a telefonhoz csatlakozik. Próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki telefonján a Bluetooth funkciót.  
További tudnivalókért tekintse át a telefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra a telefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót az órájához.
- Párosítsa fejhallgatóját az órával ([Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 59. oldal](#)).

## Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

Ha a Forerunner music órájához csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatót használ, a jel akkor a legerősebb, ha az óra és a fejhallgató antennája közvetlen látótávolságban helyezkedik el egymástól.

- Ha a jel áthalad az Ön testén, előfordulhat, hogy a jel elvész, és a fejhallgató nem csatlakozik megfelelően.
- Ha Forerunner music óráját a bal csuklóján viseli, ügyeljen arra, hogy a fejhallgató Bluetooth antennája a bal fülén legyen.
- Mivel a fejhallgatók típusonként eltérőek lehetnek, megpróbálhatja áthelyezni az órát a másik csuklójára.
- Ha fém vagy bőr karórapántot használ, a jelerősség javítása érdekében átválthat szilikon órapántra.

# Függelék
























## Tevékenységek listája

Ezek a tevékenységek a Forerunner 165 Series óráin érhetőek el.

**MEGJEGYZÉS:** a legújabb tevékenységek eléréséhez mindig a legfrissebb óraszoftvert használja (*Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével, 66. oldal, Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével, 66. oldal*).

- *Tevékenységek és alkalmazások testreszabása, 11. oldal*
- *Tevékenység megkezdése, 3. oldal*



	Kerékpár
	Szobakerékpár
	Légzőgyakorlat
	Kardió
	Ellipszis
	Emeletmászás
	HIIT
	Túrázás
	Fedett pálya
	Úszás nyílt vízben
	Egyéb
	Padel tenisz
	Pickleball
	Pilates
	Úszás medencében
	Futás
	Lépcsőzés
	Súlyozás
	Tenisz
	Futás nyomon követése
	Terepfutás
	Futás futópádon
	Ultra futás

	Virtuális futás
	Séta
	Beltéri séta
	Jóga

## Adatmezők

**MEGJEGYZÉS:** nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz. Egyes adatmezők esetében egy kompatibilis tartozékra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a karórán.

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

### Lépésütem mezők

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

### Táblázatok

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

### Távolság mezők

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

### Távolság mezők

Név	Leírás
Magasság	Az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Teljes emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság.
Teljes süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság.

### Emeleti mezők

Név	Leírás
Megmászott emeletek száma	Az adott napon megmászott összes emelet.
Lefelé megtett emeletek száma	Az adott napon lefelé megtett összes emelet.
Emelet/perc	A percenként megmászott emeletek száma.

### Grafikus

Név	Leírás
Widget áttekintő	Futás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt.
Talajérintési egyensúly mérő	Azt az időt mutató színes mérő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva.
PacePro mérő	Futás. Az aktuális részttempó és a célzott részttempó.
TELJESÍTMÉNYMÉRŐ	A teljesítménytartományt megjelenítő színes mérő.
Edzésihatás-mérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob edzettségi szintekre.
Függőleges oszcilláció mérő	A futás közbeni visszapattanást mutató színes mérő.
Függőleges arány mérő	A lépéshossz függőleges kilengésének arányát mutató színes mérő.

## Pulzusszám mezők

Név	Leírás
% Pulzustartalék	A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Aerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre.
Anaerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre.
Átlagos pulzusszám	Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.
Átlagos % pulzustartalék	Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Átlagos pulzusszám max. %	Az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Pulzusszám	Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléknek rendelkeznie kell csuklón mért pulzus funkcióval, vagy csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzuszámolóhoz.
Pulzusszám max. %	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Pulzusszámzóna	A pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.
Intervallum, átlagos %HRR	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum, átlagos max. %	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Intervallum, átlagos pulzusszám	Az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám.
Intervallum, maximális pulzus %	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum, max. %max.	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya.
Intervallum, maximális pulzusszám	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám.
Kör % pulzustartalék	Az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Kör pulzusszáma	Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.
Kör pulzusszáma %max.	Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó kör %pulzustartalék	A legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Utolsó kör pulzusszáma	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.
Utolsó kör pulzusszáma %max.	Az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó mozgás %HRR	A legutoljára teljesített mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Név	Leírás
Utolsó mozgás HR	Az utolsó befejezett mozgásra vonatkozó átlagos pulzusszám.
U. mozgás HR % Max.	Az utolsó befejezett mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Mozgás %HRR	Az aktuális mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Mozgás HR	Az aktuális mozgás során mért átlagos pulzusszám.
Mozgás HR % Max.	Az aktuális mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Zónában töltött idő	Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő.

#### Hossz mezők

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

#### Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalória	A tevékenység során elégetett kalóriák száma.
Akkumulátor szintje	Az akkumulátor fennmaradó töltöttsége.
GPS	A műholdas GPS-jel erőssége.
Időközök	Az aktuális tevékenység során megtett intervallumok száma.
Kör	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Mozdulatok	Az aktuális tevékenység során megtett mozdulatok száma.
Ismétlés	Egy erősítő edzés során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.
Légzésszám	A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az aktuális stressz-szint.
Pontos idő	A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).
Összkalória	Az adott napon elégetett összes kalória.

### Tempó mezők

Név	Leírás
Átlagtempó	Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Intervallum tempó	Az aktuális időköz átlagos tempója.
Körtempó	Az aktuális kör átlagos tempója.
Utolsó körtempó	Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.
Utolsó hossz tempója	Az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.
Utolsó mozgás tempója	Az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója.
Mozgás tempója	Az aktuális mozgás átlagos tempója.
Tempó	Az aktuális tempó.

### PacePro mezők

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

### Teljesítmény mezők

Név	Leírás
Átlagos teljesítmény	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Kör teljesítménye	Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.
Teljesítmény	Az aktuális kimeneti teljesítmény wattban megadva.
Teljesítményzóna	Az aktuális kimeneti teljesítmény a konfigurált teljesítménytartományok alapján.

### Pihenési mezők

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

## Futási dinamika

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

## Sebesség mezők

Név	Leírás
Mozgás átlagos sebessége	Az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége.
Átlagos általános sebesség	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közötti sebességeket is.
Átlagsebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Utolsó mozgás sebessége	Az utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Mozgás sebessége	Az aktuális mozgás átlagos sebessége.
Sebesség	Az aktuális utazósebesség.
Sebességgrafikon	Egy grafikon, mely mutatja az aktuális sebességet.

### Csapás mezők

Név	Leírás
Átlagos távolság csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapássebesség	A percnkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapásszám/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.
Intervallum, csapásszám/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során.
Csapástípus időköz	Az intervallum aktuális csapástípusa.
Körtávolság csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Kör csapássebesség	Úszás. A percnkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapásszám	Úszás. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
Utolsó kör táv./csapás	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapássebesség	Úszás. A percnkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapásszám	Úszás. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
Utolsó csapáshossz	Az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.
Utolsó csapástípus hossz	Az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.
Csapássebesség	Úszás. A percnkénti csapások száma (spm).
Csapás	Úszás. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

### Swolf mezők

Név	Leírás
Átlagos Swolf	Az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege ( <i>Úszással kapcsolatos kifejezések, 8. oldal</i> ). Nyílt vízi úszás esetén a SWOLF pontszámot 25 méterenként számítja ki a rendszer.
Intervallum swolf	Az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.
Kör Swolf	Az aktuális kör átlagos SWOLF-értéke.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó befejezett kör SWOLF-értéke.
Utolsó hossz Swolf	Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.



## Hőmérsékleti mezők

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

## Időzítő mezők

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

## Edzési mezők

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

## A VO2 Max. szabványosított értékelései

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

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

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

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) weboldalra.

## Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

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



