



FORERUNNER® 255 (MUSIC) sorozat

Használati útmutató

Tartalom

<p>Bevezető 1</p> <p>A karóra beállítása 1</p> <p style="padding-left: 20px;">Kezelőgombok 1</p> <p>GPS állapot és állapotjelző ikonok 2</p> <p>Tevékenységek és alkalmazások 3</p> <p>Tevékenység indítása 3</p> <p style="padding-left: 20px;">Tipp a tevékenység rögzítéséhez 3</p> <p>Tevékenység leállítása 3</p> <p>Tevékenység kiértékelés 4</p> <p>Szabadtéri tevékenységek 4</p> <p>Indulhat a futás 5</p> <p style="padding-left: 20px;">Futópályás futás 6</p> <p style="padding-left: 40px;">Tipp futópályás futáshoz 6</p> <p style="padding-left: 20px;">Ultra futás rögzítése 6</p> <p style="padding-left: 20px;">Triatlon edzés 7</p> <p style="padding-left: 20px;">Multisport tevékenység létrehozása 7</p> <p style="padding-left: 20px;">eBike használata 7</p> <p style="padding-left: 20px;">Sí lesiklások megtekintése 7</p> <p style="padding-left: 20px;">Úszás 7</p> <p style="padding-left: 20px;">Nyílt vízi úszás 8</p> <p style="padding-left: 40px;">Medencei úszás indítása 8</p> <p style="padding-left: 20px;">Tipp úszó tevékenységekhez 8</p> <p style="padding-left: 40px;">Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Úszásnemek 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Automatikus pihenés és kézi pihenés kezelés 9</p> <p style="padding-left: 20px;">Edzés a drill naplóval 9</p> <p>Beltérben végzett tevékenységek 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Virtuális futás 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Futópádon megtett távolság kalibrálása 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Egészségi állapot pillanatkép (Health Snapshot™ funkció) 10</p> <p style="padding-left: 20px;">Erőedzés tevékenység rögzítése 11</p> <p style="padding-left: 40px;">Tipp erőedzés tevékenység rögzítéséhez 11</p> <p style="padding-left: 20px;">HIIT (nagy intenzitású) edzés rögzítése 12</p> <p style="padding-left: 20px;">HIIT időzítők 12</p> <p style="padding-left: 20px;">ANT+® beltéri tréner (görgő) használata 12</p> <p style="padding-left: 20px;">Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Egyedi tevékenység létrehozása 13</p> <p>Megjelenítés 13</p> <p>Óra számlap beállítások 13</p> <p style="padding-left: 20px;">Óra számlap személyre szabása 14</p> <p>Gyors szemle ablakok 15</p> <p style="padding-left: 20px;">Szemle sor megtekintése 16</p> <p style="padding-left: 20px;">Szemle sor beállítása 17</p> <p>Body Battery 17</p> <p style="padding-left: 20px;">Body Battery widget megtekintése 18</p> <p style="padding-left: 20px;">Tipp pontosabb Body Battery adatokért 18</p> <p style="padding-left: 20px;">Pulzusszám widget 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Időjárás widget 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Menstruációs ciklus követése 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Stressz szint widget 19</p> <p style="padding-left: 20px;">Teljesítmény mérések 20</p> <p style="padding-left: 20px;">VO2 max. becslések 21</p>	<p style="padding-left: 20px;">VO2 max. értékek lekérése futáshoz 21</p> <p style="padding-left: 20px;">VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz 22</p> <p>VO2 max. mérés kikapcsolása 22</p> <p>Becsült versenyidők megtekintése 22</p> <p>Pulzusszám ingadozás (HRV) állapot 23</p> <p>Erőnléti állapot 23</p> <p style="padding-left: 20px;">Erőnléti állapotunk megtekintése 24</p> <p>FTP becslés lekérése 24</p> <p style="padding-left: 20px;">FTP mérés elvégzése 25</p> <p>Laktátküszöb (tejsavküszöb) 25</p> <p style="padding-left: 20px;">Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához 26</p> <p>Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása 26</p> <p>Teljesítmény értesítések kikapcsolása 26</p> <p>Edzési állapot 27</p> <p>Edzési állapot szintek 28</p> <p style="padding-left: 20px;">Tipp az edzési állapotunk pontos meghatározásához 28</p> <p>Akut terhelés 28</p> <p>Edzési terhelés eloszlás 29</p> <p>Edzési hatások 30</p> <p>Regenerálódási idő 30</p> <p style="padding-left: 20px;">Regenerálódási idő megtekintése 30</p> <p style="padding-left: 20px;">Regenerálódási pulzusszám 31</p> <p style="padding-left: 20px;">Edzési állapot felfüggesztése és helyreállítása 31</p> <p>Vezérlő 32</p> <p style="padding-left: 20px;">Vezérlő menü megtekintése 33</p> <p style="padding-left: 20px;">Vezérlő menü beállítása 34</p> <p>Garmin Pay 34</p> <p style="padding-left: 20px;">Garmin Pay pénztárca beállítása 34</p> <p style="padding-left: 20px;">Fizetés óra segítségével 34</p> <p style="padding-left: 20px;">Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához 35</p> <p style="padding-left: 20px;">Garmin Pay pénztárca kezelése 35</p> <p style="padding-left: 20px;">Garmin Pay jelszó megváltoztatása 35</p> <p>Reggeli jelentés 35</p> <p style="padding-left: 20px;">Reggeli jelentés testreszabása 35</p> <p>Edzés 36</p> <p>Edzés egy verseny eseményre 36</p> <p style="padding-left: 20px;">Verseny naptár és kiemelt verseny esemény 36</p> <p>Tevékenység figyelés 36</p> <p style="padding-left: 20px;">Automatikus cél funkció 37</p> <p style="padding-left: 20px;">Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv 37</p> <p style="padding-left: 40px;">Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv bekapcsolása 37</p> <p style="padding-left: 20px;">Alvás figyelés mód 37</p> <p style="padding-left: 40px;">Automatikus alvás figyelő mód használata 37</p> <p style="padding-left: 40px;">„Ne zavarj!” mód használata 38</p> <p>Intenzitás percek 38</p> <p style="padding-left: 20px;">Intenzitás percek számítási alapja 38</p> <p style="padding-left: 20px;">Garmin Move IQ™ események 38</p> <p style="padding-left: 20px;">Tevékenység figyelés beállításai 38</p> <p style="padding-left: 20px;">Tevékenység figyelés kikapcsolása 38</p> <p>Edzéstervek 39</p> <p style="padding-left: 20px;">Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése 39</p> <p style="padding-left: 20px;">Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban 39</p> <p style="padding-left: 20px;">Egyedi edzésterv letöltése a készülékre 39</p> <p style="padding-left: 20px;">Edzés indítása 40</p>
---	--

Napi javasolt edzés követése	40	Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése	56
Napi javasolt edzés felszólítás be- és kikapcsolása	40	Aktuális pozíciónk mentése	56
Medencei úszóedzés követése.....	41	Mentett hely szerkesztése és megtekintése	56
Kritikus Úszási Sebesség (CSS) teszt elvégzése	41	Navigáció cél felé	56
CSS eredmény szerkesztése	41	Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során.....	57
Edzés kivitelezési pontszám.....	41	Navigáció leállítása.....	57
Edzésnaplár.....	42	Térkép	57
Garmin Connect edzési programok használata	42	Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez	57
Adaptív edzéstervek	42	Nagyítás és pásztázás, görgetés a térképen.....	58
Mai napi edzés indítása	42	Térképi beállítások.....	58
Váltott ütemű edzések	42	Iránytű.....	58
Váltott ütemű edzés létrehozása	43	Magasságmérő és barométer.....	58
Váltott ütemű edzés indítása	43	Mérők és kiegészítők.....	58
Váltott ütemű edzés leállítása	43	Vezeték nélküli mérők.....	59
PacePro edzés	43	Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása	60
PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból.....	44	Futási teljesítmény.....	60
PacePro terv indítása	45	Futás dinamika	60
PacePro terv leállítása	45	Edzés a futás dinamika alapján	61
PacePro terv létrehozása a készüléken	46	Színskála és futás dinamikai adatok	62
Virtuális edzőpartner használata	46	Talaj érintési idő eloszlás adatok	62
Edzési cél beállítása.....	47	Függőleges kilengés (oszcilláció) és függőleges arány adatok.....	63
Edzési cél elvetése	47	Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg	63
Verseny egy korábbi tevékenység ellen	47	Mellkasi pulzusmérés úszás közben	63
Futás az ütemmérővel (metronómmal).....	48	Sebesség- és pedálütemmérő használata	63
Önértékelés engedélyezése	48	Edzés teljesítménymérővel.....	64
Kijelző kivetítő mód.....	48	Forgalmi viszonyok átlátásának segítése	64
Napló.....	48	tempe.....	64
Napló használata.....	49	VIRB távvezérlő funkció	64
Multisport napló	49	A VIRB akciókamera vezérlése	64
Személyes rekordok	49	A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt	65
Személyes rekordok megtekintése	49	Felhasználói profil	65
Személyes rekord visszaállítása.....	50	Felhasználói profil beállítása	65
Személyes rekordok törlése	50	Fitness életkor megtekintése	65
Összesített adatok megtekintése	50	Tudnivalók a pulzustartományokról	65
Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.....	50	Edzési célok.....	66
Napló törlése	50	Pulzustartományok beállítása	66
Adatkezelés.....	50	Pulzustartományok automatikus beállítása	66
Fájlok törlése	51	Pulzustartományok	67
Pulzusmérés funkciók.....	51	Teljesítménytartományok beállítása	67
Csukló alapú pulzusszámmérés.....	51	Teljesítmény mérések automatikus érzékelése	67
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén ...	51	Zene	68
Csukló alapú pulzusmérés kikapcsolása	52	Személyes audio tartalmak letöltése	68
Pulzusmérés úszás közben.....	52	Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	68
Irreális pulzusszám riasztás beállítása	52	Audio tartalom letöltése külső szolgáltatóról.....	68
Pulzusszám adatok sugárzása	52	Lecsatlakozás a külső szolgáltatóról	69
Pulzoximéter.....	53	Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával.....	69
Pulzoximéteres mérés elvégzése.....	54	Letöltött zenék hallgatása.....	69
Pulzoximéteres mérés engedélyezése alvás közben	54	Zenelejátszás vezérlő	70
Egész napos pulzoximéteres mérés engedélyezése.....	54	Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról.....	70
Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén	54	Lejátszási mód kiválasztása	70
Navigáció.....	54	Telefon csatlakoztatásával elérhető funkciók.....	71
Pályák.....	55	Telefon vezeték nélküli csatlakoztatásával elérhető funkciók.....	71
Pálya létrehozása és követése a készüléken	55	Okostelefon és a készülék párosítása.....	71
Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban	55		
Pálya letöltése a Forerunner karórára	55		

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása	71	Navigációs adatképernyők beállítása	86
Értesítések megtekintése	71	Irány mutató beállítások	86
Bejövő telefonhívás fogadása	72	Navigációs riasztások	86
Válasz SMS üzenetre	72	Energiagazdálkodás beállítások	86
Értesítések kezelése	72	Rendszerbeállítások	87
Bluetooth funkció kikapcsolása	72	Idő beállítása	87
Okostelefon csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása	72	Idő riasztás beállítása	87
Hangjelzések lejátszása tevékenység közben	73	Kijelző beállítása	88
Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók	73	Mértékegység beállítása	88
Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz	73	Készülékinformációk..... 88	
Telefonos alkalmazások és számítógépes programok	73	Készülékinformációk megtekintése	88
Garmin Connect.....	74	E-címke szabályozási és megfelelőségi információk	88
Garmin Connect alkalmazás használata	74	Készülék töltése	89
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazásokon keresztül.....	75	Tipppek a készülék töltéséhez	89
Garmin Connect használata a számítógépen.....	75	Karóra viselése	90
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül	75	Tisztítás, ápolás.....	90
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra	75	Tisztítás.....	90
Connect IQ funkciók	75	Szíjak cseréje	91
Connect IQ funkciók letöltése	75	Műszaki adatok.....	91
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről	76	Tudnivalók az akkumulátorról	92
Biztonsági és nyomon követési funkciók	76	Hibaelhárítás	92
Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása	76	Terméktámogatás és frissítések	92
Névjegyek hozzáadása.....	76	Garmin Express telepítése	92
Balesetfelismerés be- és kikapcsolása	77	További információk.....	92
Segítség kérése.....	77	Tevékenység figyelés	92
Élő esemény megosztás	77	A napi lépésszám nem jelenik meg	92
Élő esemény megosztás bekapcsolása	77	A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik	93
Órák	78	A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik	93
Ébresztő beállítása	78	A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik.....	93
Ébresztés törlése	78	Az intenzitás perc adat villog	93
Stopper használata.....	79	Műholdas kapcsolat létesítése	93
Visszaszámláló időzítő indítása.....	79	GPS-vétel minőségének javítása.....	93
Idő szinkronizálása a GPS-vétel alapján	80	Karóra újraindítása (lefagyás esetén).....	94
Idő kézi beállítása	80	Gyári beállítások visszaállítása	94
Testreszabás	80	Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása	94
Tevékenység és alkalmazás beállítások.....	80	A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg	95
Adatképernyők testreszabása	81	Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?	95
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez	82	A telefon nem csatlakozik a készülékhez	95
Tevékenység riasztások.....	82	A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan	95
Riasztás beállítása.....	83	ANT+ mérő manuális párosítása	95
Automatikus mászás funkció	83	Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?	96
GPS beállítások módosítása	84	A fejhallgató nem csatlakozik a karórához	96
Mérő beállítások	84	A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat	96
Iránytű beállítások.....	84	Függelék..... 97	
Iránytű kalibrációja.....	84	Adattípusok.....	97
Északi viszonyítás beállítása	84	VO2 Max. szabványosított besorolások	106
Magasságmérő beállítása.....	85	FTP besorolások	107
Barometrikus magasságmérő kalibrálása	85	Gumiabroncs méretek és kerületek	108
Barométer beállítása.....	85	Piktogramok jelentése	109
Barométer kalibrálása	85	Garmin ügyfélszolgálat.....	109
Térképi beállítások	85		
Navigációs beállítások	86		

Bevezető

⚠ Vigyázat!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzéstervet módosítanánk.

A karóra beállítása

Amikor első alkalommal használjuk a készüléket, végezzük el az alábbi lépéseket a készülék beállítása és az alapvető funkciók megismerése céljából.

- Párosítsuk a Forerunner karórát a Garmin Connect™ alkalmazással („Okostelefon és a készülék párosítása”; 71. oldal).
- Csatlakozzunk a Wi-Fi® hálózatra („Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók”; 73. oldal).
- Állítsuk be a biztonsági funkciókat („Biztonsági és nyomon követési funkciók”; 76. oldal).
- Állítsuk be a zene lejátszás funkcióit („Zene”; 68. oldal).
- Állítsuk be a Garmin Pay pénztárcát („Garmin Pay pénztárca beállítása”; 34. oldal).

Kezelőgombok



- ① LIGHT gomb**
 - A készülék bekapcsolása.
 - A háttérvilágítás be- és kikapcsolása.
 - Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg, ahol a gyakran használt funkciókat gyorsan elérhetjük.
- ② UP gomb**
 - Léptetés a szemle képernyők, az adatképernyők, opciók és beállítások között.
 - Hosszan lenyomva a menüt tekinthetjük meg.
 - Hosszan lenyomva egy tevékenység során a sportágak között válthatunk.
- ③ DOWN gomb**
 - Léptetés a szemle képernyők, az adatképernyők, opciók és beállítások között.
 - Hosszan lenyomva a zene vezérlőt nyitjuk meg („Zene”; 68. oldal).

④ BACK













- Visszalépés az előző képernyőre.
- Tevékenység alatt kör rögzítése, pihenő szakasz indítása vagy sportágak közötti váltás.

⑥ START-STOP

- Tevékenység számláló indítása, leállítása.
- Menü opció kiválasztása, üzenet tudomásulvétele.

GPS állapot és állapotjelző ikonok

Szabadtéri tevékenység esetén az állapotjelző gyűrű zöldre vált, amikor a GPS-vétel megfelelően létrejött. Villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jeleket keres. Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.

GPS	GPS-vétel állapota.
	Akkumulátor töltöttségi szint
	Okostelefon kapcsolat állapota
	Wi-Fi® kapcsolat állapota (kizárólag Forerunner Music modellek esetében)
	Pulzusmérő állapota
	Futási dinamika pod (lépésszámláló) állapota
	Kerékpáros sebesség- és pedálütem mérő állapota
	Kerékpár lámpa állapot
	Kerékpár radar állapot
	Kiterjesztett képernyő mód állapot
	Teljesítménymérő állapot
	tempe™ hőfokmérő állapot
	VIRB® kamera állapota

A karóra használata

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megtekintéséhez („Vezérlő”; 32. oldal).
- Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombok megnyomásával léptethetünk a szemle képernyők között („Szemle sor megtekintése”; 16. oldal).
- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot tevékenység vagy alkalmazás indításához („Tevékenységek és alkalmazások”; 3. oldal).
- Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot az óra számlap testreszabásához („Óra számlap személyre szabása”; 14. oldal), a beállítások módosításához („Rendszerbeállítások”; 87. oldal), és a vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők párosításához („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal) és még számos más funkció eléréséhez.

Tevékenységek és alkalmazások


A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai és fitness tevékenységhez használható. Amikor elindítunk egy tevékenységet, a készülék megjeleníti és rögzíti a mérési adatokat. Egyedi tevékenységet is létrehozhatunk, vagy az alapértelmezett tevékenységek alapján új teljesen tevékenységeket („Egyedi tevékenység létrehozása”; 13. oldal). Elmenthetjük az adatokat, illetve megoszthatjuk azokat a Garmin Connect közösségi oldalon.

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket („Connect IQ funkciók”; 75. oldal).

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness metrikus pontossági adatokról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszunk egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válasszuk a  pontot, majd válasszunk egyet a kibővített tevékenységi listából.
3. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a készülék készen áll.
A készülék akkor áll készen, amikor meghatározza a pulzusszámunkat, GPS-kapcsolatot létesít (amennyiben szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli kapcsolaton keresztül működő mérőkhöz (amennyiben vannak).
4. Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló indításához.
A készülék csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, ha a számláló fut.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket („Készülék töltése”; 89. oldal).
- Kör lezárásához és új szett, mozdulat indításához, vagy a következő edzési szakasz indításához nyomjuk meg a **BACK** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
 2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Resume (Folytatás)** pontot.
 - A tevékenység mentéséhez, valamint a részletek megtekintéséhez válasszuk a **Mentés** pontot, majd nyomjuk meg a **START** gombot és válasszunk egy opciót.
MEGJEGYZÉS! A tevékenység mentését követően elvégezhetünk egy önértékelést („Tevékenység kiértékelés”; 4. oldal).
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
 - Kör indításához nyomjuk meg a **Lap** gombot.
 - A **Vissza a starthoz > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.
NE FELEDJÜNK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
 - A **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék a legrövidebb útvonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.
NE FELEDJÜNK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
 - Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk az **Elvetés** pontot.
 - A **Pulzus visszaállítás** ponttal összemérhetjük a tevékenység végén jellemző pulzusszámunkat a két perccel későbbi pulzusszámunkkal. Várjunk, amíg a visszaszámlálás lefut.
- MEGJEGYZÉS!** Amennyiben nem mentjük el a tevékenységet a tevékenység leállítását követően, 30 perc elteltével a készülék automatikusan elmenti azt.

Tevékenység kiértékelés

A tevékenység kiértékeléséhez először engedélyeznünk kell az önértékelési beállítást a Forerunner karórán („Önértékelés engedélyezése”; 48. oldal).

MEGJEGYZÉS! A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

1. A tevékenység befejezésekor válasszuk a **Mentés** pontot („Tevékenység leállítása”; 3. oldal).
2. Válasszuk egy számértéket, amely jellemzi az elvégzett munkát, erőfeszítést.
MEGJEGYZÉS! A **»»** gombbal átugorhatjuk az önértékelést.
3. Válasszuk ki, hogy miként éreztük magunkat a tevékenység során.

A kiértékeléseket a Garmin Connect alkalmazásban tekinthetjük meg.

Szabadtéri tevékenységek

A készülék számos szabadtéri tevékenységgel feltöltve érkezik, így például futás vagy kerékpározás tevékenységet is találunk gyárilag feltöltve. A szabadtéri tevékenységeknél a GPS-vétel bekapcsol. Az alapértelmezett tevékenységek alapján új tevékenységekkel is bővíthetjük a listát, pl. séta vagy evezés tevékenységekkel. Egyedi tevékenységet is létrehozhatunk („Egyedi tevékenység létrehozása”; 13. oldal).

Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket („Készülék töltése”; 89. oldal).

A készülék csak akkor rögzíti a tevékenység adatokat, amikor a tevékenység számláló fut.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk egy tevékenységet.
2. Menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. A **START** gombbal indítsuk a futást.
4. Kezdjük el a futást.



NE FELEDJÜK! A Forerunner Music készüléken tevékenység közben a **DOWN** gomb lenyomásával előhívhatjuk a zene vezérlőt („Zenelejátszás vezérlő”; 70. oldal).

5. A futás végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Folytat** ponttal tovább fut a számláló.
 - **Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. A futást kiválasztva összegző képernyő jelenik meg.



MEGJEGYZÉS! További beállításokért lásd: „Tevékenység leállítása”; 3. oldal

Futópályás futás

Mielőtt megkezdnénk a pályán történő futást, bizonyosodjunk meg róla, hogy szabványos formájú 400 m-es futópályán végezzük a tevékenységet.

A futópályás futás tevékenységgel rögzíthetjük a kültéri futópályás adatokat, mint például a megtett távolságot méterben, valamint a megtett körök számát.

1. Álljunk rá a kültéri futópályára.
2. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **Futópályás futás** pontot.
4. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.
5. Ha az 1. számú sávon futunk, ugorjunk a 11. ponthoz.
6. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
7. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
8. Válasszuk a **Sávszám** pontot.
9. Válasszuk ki a sávszámot.
10. Nyomjuk meg kétszer a **BACK** gombot az időzítő oldalra történő visszalépéshez.
11. Nyomjuk meg a **START** gombot.
12. Fussunk végig a pályán.
13. Három kör lefutása után a készülék rögzíti a pálya méretét, és kalibrálja a pálya távolságot.
14. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Tippek futópályás futáshoz

- A futás megkezdése előtt várjunk, amíg a GPS állapotjelző fény zöldre vált.
- Ismeretlen pályán történő első futás esetén a pályahossz kalibrálása érdekében legalább 4 kört együnk meg a pályán. A kör befejezéséhez a kiindulópontnál picivel tovább fusssunk.
- Mindegyik kört ugyanazon a sávon tegyük meg.
MEGJEGYZÉS! Az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m, ami a pályán 4 körnek felel meg.
- Ha nem az 1. sávon futunk, a tevékenység beállításaiban válasszuk ki a megfelelő sávot.

Ultra futás rögzítése

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk az **Ultra futás** pontot.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység számláló indításához.
4. Kezdjük el a futást.
5. A **BACK** gomb megnyomásával rögzítjük a kört és elindítjuk a pihenő számlálót.
MEGJEGYZÉS! A Lap gomb funkcióval úgy is beállíthatjuk a Lap gombot, hogy rögzítse a kört majd indítsa el a pihenő számlálót, vagy csak a pihenő számlálót indítsa el, illetve csak a kört rögzítse („Tevékenységek és alkalmazások”; 3. oldal).
6. Amikor már folytatnánk a futást, nyomjuk a **BACK** gombot a futó szakasz folytatásához.
7. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal további adatképernyőket is megtekinthetünk.
8. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Triatlon edzés


Triatlon edzésen történő részvétel esetén a triatlon tevékenységet választva könnyen válthatunk a sportágak között, ezzel külön mérhetjük az egyes sportágak idejét, majd együtt menthetjük el a teljes tevékenységet.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Triatlon** pontot.
3. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
4. Az egyes sportág váltások kezdeténél és végén mindig nyomjuk meg a **BACK** gombot.

A triatlon tevékenység profilnál a váltást kezelő funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és a váltási időt a készülék el különítve kezeli a tevékenységi időtől. A váltást kezelő funkció igény szerint be- és kikapcsolható a triatlon tevékenység beállításai között. Amennyiben a váltások ki vannak kapcsolva, a **BACK** gombbal válthatunk a sportágak között.

4. Az edzés végén nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Multisport tevékenység létrehozása

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Hozzáadás > Multisport** pontot.
3. Válasszunk egy multisport tevékenység típust, majd nevezzük el.
Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység nevében mentjük el, a név egy sorszámot kap, pl. Triatlon (2).
4. Válasszunk legalább két tevékenység profilt.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
 - A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.
5. Az  gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

eBike használata

Kompatibilis eBike használatához, mint pl. egy Shimano STEPS™ készülék, a Forerunner karórát és az eBike készüléket párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal).

Sí lesiklások megtekintése

A készülék az automatikus lesiklás funkcióval minden egyes síelő vagy snowboardos lesiklás adatait rögzíti. Lejtőn történő lesiklás, snowboardozás esetén ez a funkció alapbeállítás szerint be van kapcsolva, és mozgásunk alapján felismeri, hogy a lesiklás megkezdődött, és automatikusan rögzíti az adatokat. Amikor a lejtőn lefelé történő mozgás megszűnik valamint amikor a sífelvonón ülünk, a számláló felfüggesztésre kerül. A sífelvonón való tartózkodás alatt a számláló végig felfüggesztve marad. A lejtőn lefelé történő lesiklás megkezdésével a számláló újra elindul. Az adatokat mind a felfüggesztett, mind az éppen futó számláló mellett is megtekinthetjük.

1. Kezdjük meg a lesiklást.
2. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
3. Válasszuk a **Futások megtekintése** parancsot.
4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes súlyledést.

Úszás

Figyelem!

A készülék felszíni úszáshoz készült. Búvárokodáshoz, merüléshez ne használjuk a készüléket, mivel az tartósan károsodhat, és a garanciát is elveszítjük.

MEGJEGYZÉS! A karóra csukló alapú pulzsmérővel rendelkezik, amely alkalmas úszási tevékenységek mérésére. Azonban az óra kompatibilis a HRM-Pro™, HRM-Swim™ és HRM-Tri kiegészítővel is („Mellkasi pulzsmérés úszás közben”; 63. oldal). Amennyiben csukló alapú és mellkasi pulzsmérő adatok is elérhetők, a karóra a mellkasi pulzsmérő adatokat fogja felhasználni.

Nyílt vízi úszás

Nyílt vízi úszás során is rögzíthetünk úszási adatokat, mint a távolság, tempó és csapásszám. Az alapértelmezett nyílt vízi tevékenységhez további adatképernyőket adhatunk hozzá („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).

1. Nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Nyílt víz** pontot.
3. Menjünk ki szabad térre, és várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.
4. A **START** gombbal indítsuk a tevékenység időzítőt.
5. Kezdjük meg az úszást.
6. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
7. A tevékenység befejezését követően nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Medencei úszás indítása

1. Nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Medencei úszás** pontot.
3. Válasszuk ki a medence méretét, vagy adjunk meg egyedi méretet.
4. Nyomjuk le a **START** gombot.
A készülék csak bekapcsolt tevékenység időzítő mellett rögzíti az úszási adatokat.
5. Kezdjük el az úszást.
A készülék automatikusan rögzíti az úszási hosszokat és szakaszokat.
6. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
7. Pihenéskor nyomjuk le a **BACK** gombot pihenő szakasz beiktatásához.
8. A tevékenység időzítő újraindításához nyomjuk le a **BACK** gombot.
9. Az úszás befejezését követően nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Tippek úszó tevékenységekhez

- Nyílt vízi úszás esetén a **BACK** gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.
- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.
A karóra méri és rögzíti a befejezett medencei hosszok távolságát. A pontos távolság kijelzés érdekében a medence hosszak pontosnak kell lennie. Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. Az **UP** gomb hosszú megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a **Medence méret** pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.
- A **BACK** gomb megnyomásával egy pihenő szakaszt iktatunk be („Automatikus pihenés és kézi pihenés kezelés”; 9. oldal).
Medencei úszás esetén a készülék automatikusan rögzíti az úszási szakaszokat és a hosszokat.
- Amennyiben jól elrugaskodunk a faltól és az első csapás előtt még siklunk a vízben, a készülék könnyebben felismeri az új hosszt.
- Drillek végzése közben szüneteltethetjük a tevékenység számlálót vagy átválthatunk a drill naplóra „Edzés a drill naplóval”; 9. oldal).

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

Hossz: a medence hosszanti mérete, illetve ennek egyirányba történő leúszása.

Szakasz: egy vagy több összefüggő hossz. Pihenést követően, az úszás folytatásakor egy új szakasz kezdődik.

Csapás: egy csapás a készüléket viselő karral megtett teljes kör.

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A nyílt vizen történő úszás során a SWOLF 25 méteres távolságban mérődik. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, ahol a golfozáshoz hasonlóan minél alacsonyabb a pontszám, annál hatékonyabb az úszás.

Kritikus Úszási Sebesség (CSS): A CSS azt a sebességet jelenti, amelyet elméletileg kifáradás nélkül fenn tudunk tartani. A CSS értékünk segítségével beállíthatjuk az edzési tempónkat, valamint nyomon követhetjük a fejlődésünket.

Úszásnemek

Az úszásnem kizárólag medencei úszásnál kerül meghatározásra, mindig az adott hossz végén. Megjelenik az úszás naplóban és a Garmin Connect fiók adatai között is. Az úszásnemet egyedi adatmezőben is megjeleníthetjük („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).

FREE	szabadstílus
BACK	hátúszás
BREAST	mellúszás
FLY	pillangóúszás
MIXED	egy közön belül több, mint egy úszásnem
DRILL	Drill-napló használata esetén („Edzés a drill naplóval”; 9. oldal)

Automatikus pihenés és kézi pihenés kezelés

MEGJEGYZÉS! Pihenés során az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre. Az UP és DOWN gombokkal megtekinthetünk más adatképernyőket.

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszásnál érhető el. A készülék automatikusan érzékeli, amikor pihenünk, és megjeleníti a pihenési képernyőt. Amennyiben 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el. Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításában kapcsolhatjuk be és ki („Tevékenységek és alkalmazások”; 3. oldal).

TIPP! A lehető legpontosabb eredmény elérése érdekében pihenés közben lehetőleg minél kevesebbet mozgassuk a karjainkat.

Amennyiben nem szeretnénk igénybe venni az automatikus pihenés funkciót, a **BACK** gombot lenyomva manuálisan jelölhetjük a pihenési szakaszok kezdetét és végét.

Edzés a drill naplóval

A drill napló kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A drill naplóval kézzel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros úszásokat, illetve minden olyan edzéstípust, amely eltér a szokásos négy fő úszásnemtől.

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekintsük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.
2. A **BACK** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **BACK** gombot.
A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.
A távolság lépésközzök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a **BACK** gombot.
 - Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, gőrgőhöz vagy fedett pályás futáshoz is használható. Beltéri edzés során a GPS-vevő kikapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár kültérben végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.

TIPP! A futópádon amennyiben tartósan fogódzkodunk a kapaszkodóba, a mérési pontosság jelentősen lecsökken. Ez esetben javasolt egy külön megvásárolható, cipőre rögzíthető lépésszámlálóval rögzíteni a tempót, a távolságot, lépésszámot.

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetők, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

Virtuális futás

A készüléket egy kompatibilis külső alkalmazással is párosíthatjuk, amelynek a készülék továbbítja az ütem-, pulzusszám- és lépésszámadatokat.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Virtuális futás** pontot.
3. A táblagépen, laptopon vagy okostelefonon lépünk be a Zwift™ alkalmazásba, vagy egy másik virtuális edző alkalmazásba.
4. Futás tevékenység indításához és a készülékek párosításához kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. A tevékenység időzítő indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
6. A futást követően nyomjuk meg a **STOP** gombot a tevékenység időzítő leállításához.

Futópádon megtett távolság kalibrálása

Futópados edzéseink során megtett távolságok pontosabb rögzítése érdekében a futópádon legalább 1,5 km lefutása után kalibrálhatjuk a futópados távolságot. Amennyiben különböző futópaddockat használunk, az egyes futások után mindegyik futópádon külön-külön kalibrálhatjuk a távolságot.

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet („Tevékenység indítása”; 3. oldal), majd fussunk legalább 1,5 km-t a futópádon.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A futópados távolság első alkalommal történő kalibrálásához válasszuk a **Mentés** pontot.
A készülék jelzi, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Kalibrálás & Mentés** > ✓ pontot.
4. A futópádon kijelzőjén ellenőrizzük a lefutott távolságot, majd adjuk meg azt a készüléken.

Egészségi állapot pillanatkép (Health Snapshot™ funkció)

Az egészségi állapot pillanatkép egy tevékenység a karórán, amely rögzít számos kulcsfontosságú mérési adatot úgy, hogy közben 2 percig mozdulatlan állapotban vagyunk. Egy pillanatképfelvételt ad az általános szív- és érrendszeri állapotunkról. A karóra olyan adatokat mér, mint az átlagos pulzusszám, stressz-szint, légzési ütem.

Erőedzés tevékenység rögzítése

Erőedzés közben sorozatokat rögzíthetünk. Egy sorozat egy mozgástípus többszöri ismétlését jelenti. A Garmin Connect felületen találunk erőedzés terveket, illetve újakat is létrehozhatunk, majd ezeket letölthetjük az órára.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk az **Erő** pontot.
Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.
3. Válasszunk egy edzést.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben egyetlen erőedzés terv sincs letöltve az órára, válasszuk a **Szabad** pontot, nyomjuk meg a **START** gombot, majd ugorjunk a 6. pontra.
4. Az edzés lépéseinek megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot (opcionális).
TIPP! A lépések megtekintése során a **START** gombot megnyomva egy mozgóképes bemutató jelenik meg az adott gyakorlatról (amennyiben elérhető).
5. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot, válasszuk az **Edzés indítása** pontot, majd nyomjuk meg újra a **START** gombot.
6. Kezdjük el az első sorozatot.
Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést végeztünk.
TIPP! Az eszköz csak egyféle mozgás ismétléseit számolja minden sorozatnál. Ha meg szeretnénk változtatni a mozgástípust, először fejezzük be a sorozatot, és kezdjük el egy újat.
7. A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.
Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.
8. Szükség esetén módosítsuk az ismétlések számát.
TIPP! Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.
9. Ha befejeztük a pihenést, a **BACK** gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.
10. A fenti lépéseket ismétljük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.
11. Az utolsó sorozat után válasszuk a **STOP** gombot az időmérő beállításához.
12. Válasszuk az **Edzés leállítása > Mentés** pontot.

Tipppek erőedzés tevékenység rögzítéséhez

- Sorozat közben ne nézzünk a készülékre.
A készüléket sorozat előtt és után, valamint pihenés közben kezeljük.
- Sorozat közben figyeljünk testtartásunkra, izomzatunkra.
- Végezzünk testtömeg vagy szabad súlyzós gyakorlatokat.
- Tartós, széles mozgástartományban végezzük az ismétléseket.
Az ismétlések akkor kerülnek feljegyzésre, amikor az a karunk, amelyen a készülék van, visszaáll a kiinduló pozícióba.
NE FELEDJÜK! A készülék nem számol lábgyakorlatokat.
- Mentsük el és továbbítsuk erőedzéseinket a Garmin Connect fiókunkra.
A Garmin Connect fiókban rendelkezésre álló eszközök segítségével megtekinthetjük és szerkeszthetjük tevékenységeink részletes adatait.

HIIT (nagy intenzitású) edzés rögzítése

Külön számlálók szolgálnak a nagy intenzitású edzési tevékenység (HIIT) rögzítésére.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **HIIT** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Free** (Szabad) opcióval nyitott, rendszerezetlen HIIT tevékenységet rögzítünk.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > AMRAP** opció egy adott időtartam alatt a lehető legtöbb kört, menetet rögzíti.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > EMOM** opció adott percre jutóan a megadott számú mozdulatot rögzíti.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > Tabata** opcióval egy 20 másodperces maximális intenzitású szakaszt vált egy 10 másodperces pihenő szakasz.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > Custom (Egyéni)** opcióval magunk adhatjuk meg a mozgási időt, a pihenési időt, a mozdulatok számát és a menetek számát.
 - Az **Edzések** ponttal egy mentett edzést követhetünk.
4. A kiválasztott opciótól függően kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Az első menet indításához válasszuk a **START** gombot.
Az óra egy visszaszámláló időzítőt jelenít meg, valamint aktuális pulzusszámunkat.
6. Amennyiben szükséges, a **BACK** gombbal ugorhatunk manuálisan a következő menetre vagy a pihenő szakaszra.
7. A tevékenység végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a tevékenység számlálót, majd válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

HIIT időzítők

Nagy intenzitású edzés rögzítéséhez különféle számlálók közül választhatunk.

AMRAP: Az AMRAP számláló egy adott időtartam alatt a lehető legtöbb kört, menetet rögzíti.

EMOM: Az EMOM számláló egy adott percre jutóan a megadott számú mozdulatot rögzíti.

Tabata: A Tabata opcióval egy 20 másodperces maximális intenzitású szakaszt vált egy 10 másodperces pihenő szakasz.

Egyedi: Magunk adhatjuk meg a mozgási időt, a pihenési időt, a mozdulatok számát és a menetek számát.

ANT+® beltéri tréner (görgő) használata

A kompatibilis ANT+ beltéri tréner használata előtt rögzítsük kerékpárunkat a görgőn, majd párosítsuk a karórával („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal).

A beltéri trénerrel egy adott pályát, túraútvonalat, edzéstervet követve szimulálhatjuk a nehézség változásait. A tréner használata alatt a GPS-vétel szünetel.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Beltéri kerékpározás** pontot.
3. Nyomjuk le hosszan a **zUP** gombot.
4. Válasszuk a **Okos görgő opciók** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Free Ride (Szabad tekerés)** opcióval szabadon kerékpározunk.
 - A **Follow Course (Pálya követése)** opcióval mentett pályát követünk („Pályák”; 55. oldal).
 - A **Follow Workout (Edzésterv követése)** opcióval mentett edzéstervet követünk („Edzéstervek”; 39. oldal).
 - A **Set Power (Teljesítmény megadása)** opcióval egy cél teljesítményt tűzhetünk ki.
 - A **Set Grade (Kaptató megadása)** opcióval egy meredekséget állíthatunk be.
 - A **Set Resistance (Ellenállás megadása)** opcióval a görgő által kifejtett ellenállás szintjét adhatjuk meg.
6. A tevékenység számláló indításához válasszuk a **START** gombot.
A görgő a pálya, túraútvonal szerinti aktuális magassági adatok alapján a görgő változtatja az ellenállást.

Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása

Az óra számlapon a **START** gomb lenyomásával megjeleníthetjük kedvenc tevékenységeink listáját, és gyorsan hozzáférhetünk a leggyakrabban használt tevékenységeinkhez. Kedvenc tevékenységet bármikor hozzáadhatunk és eltávolíthatunk.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
Kedvenc tevékenységeink a listatetején jelennek meg.
3. Válasszunk az elérhető opciók közül:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk a **Beállítás kedvencként** pontot.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk az **Eltávolítás a kedvencek közül** pontot.

Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az **Átrendezés** pontot.
5. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk a tevékenység alkalmazás listán belüli helyét.

Egyedi tevékenység létrehozása

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Hozzáad** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Egy meglévő korábbi tevékenység alapján is létrehozhatjuk az új tevékenységet, ehhez válasszuk a **Tev. másolása** pontot.
 - Teljesen új tevékenység létrehozásához válasszuk az **Egyéb** pontot.
4. Amennyiben szükséges, válasszunk egy tevékenység fajtát.
5. Válasszunk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.
Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Bike(2).
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. válasszunk egy egyedi jelölőszint, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.
 - A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.
7. A ikont kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Megjelenítés

A számlap megjelenését állíthatjuk be, a vezérlő menüt és a gyors szemle sort igazíthatjuk saját igényeinkhez.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával. A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat.

Óra számlap személyre szabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról („Connect IQ funkciók”; 75. oldal).

Kedvünk szerint beállíthatjuk az óra számlapon megjelenő információkat és az óra számlap megjelenését, illetve aktiválhatunk egy telepített Connect IQ óra számlapot.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a választható számlapokat.
4. Válasszuk az **Új hozzáadása** pontot a további előre feltöltött számlap közötti léptetéshez.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot az előre feltöltött számlap vagy a telepített Connect IQ számlap aktiválásához.
6. Amennyiben előre feltöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
 - Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk a **Mutatók** pontot.
 - Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.
 - Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodpercek** pontot.
 - A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk az **Adatok** pontot.
 - A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Jelölőszín** pontot.
 - A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
 - A módosítások mentéséhez válasszuk a **Kész** pontot.
8. A módosítások mentéséhez válasszuk az **Alkalmaz** pontot.

Gyors szemle ablakok

A készülék gyárilag előre feltöltött gyors tájékoztató ablakokat tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk („Szemle sor megtekintése”; 16. oldal). Egyes szemlék csak kompatibilis okostelefon Bluetooth® kapcsolaton keresztül csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz („Szemle sor beállítása”; 17. oldal).

Név	Leírás
ABC	Kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.
Body Battery™	Megmutatja aktuális Body battery szintünket, valamint Body Battery szint grafikont jelenít meg az elmúlt néhány óráról. Az óra egész napos viselését feltételezi („Body Battery widget megtekintése”; 18. oldal).
Calendar Naptár	Az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókát.
Calories Kalóriaszám	Az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.
Device Usage Készülék használat	Az aktuális rendszerszoftver verziószámát mutatja valamint a használati statisztikákat.
Floors climbed Megmászott emeletek száma	Nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.
Garmin® Coach Garmin tréner	Amikor a Garmin Connect fiókunkban Garmin tréner adaptív edzésprogramot választunk ki, egy ütemezett edzésterv jelenik meg. Az edzésterv igazodik aktuális erőnléti szintünkhöz, edzettségi állapotunkhoz, elfoglaltságainkhoz és az esetleges verseny dátumokhoz.
Health Snapshot™ Egészségi állapot pillanatkép	Összegzéseket tekinthetünk meg a mentett Health Snapshot tevékenységekről („Egészségi állapot pillanatkép (Health Snapshot™ funkció)”; 10. oldal).
Heart Rate Pulzusszám	Percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.
HRV Status Pulzus ingadozás állapot	Egy hét napos átlagot jelenít meg a pulzusszám ingadozásokról.
Intensity minutes Intenzitás percek	Nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.
History Napló	Tevékenység előzményeinket tekinthetjük meg, és a rögzített tevékenységekről egy diagramot.
Last activity Utolsó tevékenység	Rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített tevékenységről.
Last ride Last run Last swim Utolsó tekerés Utolsó futás Utolsó úszás	Rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről és az adott sportág előzményeiről.
Music controls Zene vezérlés	A párosított okostelefonon a zene lejátszásának vezérlése a karóráról.
Notifications Értesítések	Tájékoztatót kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről, a közösségi hálón aktiválódó frissítésekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik) („Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása”; 71. oldal).
Performance Teljesítmény	Mutatja a jelenlegi teljesítmény mérési adatokat, ezzel segítve az edzési tevékenységek eredményességének átlátását és a verseny eredmények javítását („Teljesítmény mérések”; 20. oldal).
Primary race Elsődleges verseny	Azt a verseny eseményt mutatja, amelyet a Garmin Connect naptárban mint elsődleges versenyt jelöltünk meg („Verseny naptár és kiemelt verseny esemény”; 36. oldal).
Pulse oximeter Pulzoximéter	Manuális pulzoximéter mérés indítását teszi lehetővé („Pulzoximéteres mérés elvégzése”; 54. oldal). Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy az óra pulzoximéter mérést hajtson végre, a mérési eredmény nem kerül rögzítésre.

Név	Leírás
Race Calendar Verseny naptár	A Garmin Connect naptárban megadott közelgő verseny eseményeket mutatja („Verseny naptár és kiemelt verseny esemény”; 36. oldal).
RCT camera controls RCT kamera vezérlők	Lehetővé teszi, hogy a varia berendezéssel manuálisan készíthetünk fotókat, rögzíthetünk videót és módosíthatjuk a beállításokat.
Respiration Légzés	Aktuális légzési ütemünk egy percre eső belégzések számában kifejezve, valamint egy hét napra vetített átlagérték is megjelenik. Légzési tevékenység végzésével segíthet a megfelelő nyugalmi állapot elérésében.
Sleep Alvás	Mutatja az előző éjszaka teljes alvási idejét, alvásunkat minősítő pontszámot és egyéb alvási állapot információkat.
Steps Lépések	Nyomon követi az elmúlt napok lépésszámát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.
Stress Stressz	Mutatja a stressz-szintünket, valamint egy grafikont stressz-szintünkről. Légzési gyakorlatot javasol a pihenés elősegítéséhez. Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy az óra stressz-szint mérést hajtson végre, a mérési eredmény nem kerül rögzítésre.
Sunrise and sunset Napfelkelte és naplemente	Mutatja a napfelkelte, naplemente és szürkület idejét.
Training status Edzési állapot	Aktuális edzési állapotunkat és edzési terhelésünket mutatja, amely jelzi hogyan hat az edzésünk erőnléti szintünkre és teljesítményünkre („Edzési állapot”; 27. oldal).
Weather Időjárás	Az aktuális hőmérséklet és az időjárási előrejelzés megjelenítése.
Women's health	Aktuális menstruációs ciklus vagy terhességi állapot nyomon követése. A napi tüneteket rögzíthetjük és visszanezhetjük.

Szemle sor megtekintése

A szemle ablakok gyors hozzáférést biztosítanak az egészségi adatokhoz, tevékenység adatokhoz, beépített mérők által közölt értékekhez és számos más információhoz. A karórát okostelefonnal párosítva értesítések, időjárási adatok, és naptár események is megjelennek.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** vagy **DOWN** gombot.


Így léptethetünk a szemlélő ablakok között és tekinthetjük meg az egyes szemlék összesítő adatait.



2. A **START** gombot megnyomva további adatok válnak elérhetővé.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **DOWN** gombbal további részletek jelennek meg a szemléről.
 - A **START** gombot megnyomva további opciók és funkciók jelennek meg.

Szemle sor beállítása

A szemle sorban új elemeket megjeleníthetünk, illetve meglévőket elrejtethetünk, áthelyezhetünk.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Megjelenítés > Szemlék** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
 - A  ikonnal a paranccsal töröljük a kiválasztott widgetet a widget sorból.
 - Válasszuk a **Hozzáadás** pontot, majd válasszuk ki a sorhoz hozzáadni kívánt szemlét.

Body Battery

A készülék elemzi a pulzusszám ingadozásunkat, stressz szintünket, alvásunk minőségét és tevékenységi adatainkat, általános Body Battery (test feltöltöttség) szintünk kiszámítása érdekében. Mint az autóknál az üzemanyagszintjelző, testünk hátralévő energiatartalékait jeleníti meg. A Body Battery szint 0 és 100 közötti értékben kerül megjelenítésére, ahol 0-25: alacsony energiatartalék, 26-50: közepes energiatartalék, 51-75: magas energiatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is („Tippek pontosabb Body Battery adatokért”; 18. oldal).

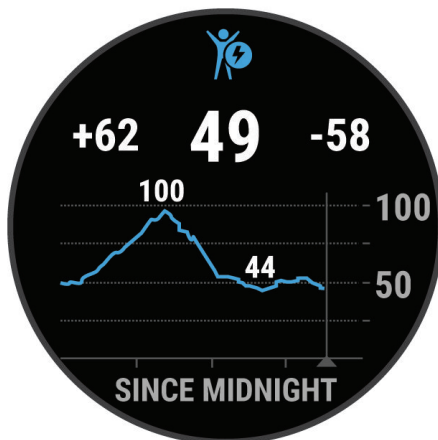
Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget aktuális Body Battery szintünket, valamint az utóbbi néhány órai Body Battery szintünk grafikonját ábrázolja.

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelenítsük meg a Body Battery widgetet.

MEGJEGYZÉS! Lehetséges, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Szemle sor beállítása”; 17. oldal).

2. A **START** gomb megnyomásával az éjféltől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.



3. Amennyiben a **DOWN** gombot nyomjuk meg, Body Battery és stressz-szintünk kombinált grafikonját tekinthetjük meg.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, míg a narancssárgák stresszes időszakokat. A szürke sávok azt jelzik, hogy túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.



Tippek pontosabb Body Battery adatokért

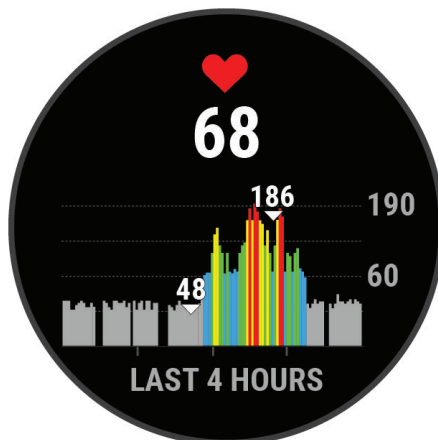
- Pontosabb adatokért viseljük alvás közben is a készüléket.
- A pihenés és a jó minőségű alvás feltöltik a Body Battery szintet.
- A megterhelő tevékenység, magas stressz-szint és az alacsony minőségű alvás lemerítik a Body Battery szintet.
- A táplálkozás és a serkentő anyagok (pl. koffein) nincsenek hatással a Body Battery szintre.

Pulzusszám widget

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Szemle sor beállítása”; 17. oldal).

2. Nyomjuk meg a **START** gombot az aktuális pulzusszámunk, valamint az elmúlt 4 órai pulzusszámunkat ábrázoló grafikon per-cenkénti szívdobbanásban (BPM) történő megtekintéséhez.



3. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

Időjárás widget

Az időjárás widget megtekintéséhez a készüléket kompatibilis okostelefonnal kell párosítanunk Bluetooth kapcsolaton keresztül.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az időjárás widget megtekintéséhez.

2. Nyomjuk meg a **START** gombot a részletes időjárási adatok megtekintéséhez.

3. Nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az óránkénti, napi és időjárási tendencia szerinti időjárási adatok megtekintéséhez.

Menstruációs ciklus követése

Menstruációs ciklusunk egészségünk fontos részét képezi. A Garmin Connect alkalmazás Egészség statisztika beállításában többet tudhatunk meg, illetve beállíthatjuk ezt a funkciót.

- Menstruációs ciklus követése és részletes információk
- Fizikai és érzelmi tünetek
- Menstruáció és termékenység előrejelzések
- Egészségi és táplálkozási információk

NE FELEDJÜK! A Garmin Connect alkalmazás segítségével új widgeteket adhatunk a készülékhez, illetve eltávolíthatjuk azokat.

Stressz szint widget

A stressz-szint widget jelenlegi stressz szintünket mutatja, valamint egy grafikonon ábrázolja az elmúlt néhány órai stressz-szintet. Légzési gyakorlatot is biztosít, hogy megnyugodhassunk („Szemle sor beállítása”; 17. oldal).

1. Ülés vagy pihenés közben az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a stressz-szint widgetet.

2. Nyomjuk meg a **START** gombot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **DOWN** gomb megnyomásával tekintsük meg a stressz-szint grafikonunkat.

TIPP! A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a sárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint lemeréséhez.

- A **START** gombot megnyomva megkezdhetjük a légzési tevékenységet.

Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzusmérés vagy mellkasi pulzusmérő használata mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzusmérő és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat Analytics™ szolgáltatta. További információkért lásd a www.garmin.com/performance-data/running oldalt.

NE FELEDJÜK! Elsőre a becsült adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a teljesítmény kiismeréséhez.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogrammmra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk („VO2 max. becslések”; 21. oldal).

Becsült versenyidők: a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot („Becsült versenyidők megtekintése”; 22. oldal).

Pulzus ingadozás állapot (HRV Status): A karóra kielemezi az alvás közben, a csuklón mért pulzusszám értékeket a pulzusszám ingadozás (HRV) meghatározásához figyelembe véve személyes, hosszú távú HRV átlagértékünket („Pulzusszám ingadozás (HRV) állapot”; 23. oldal).

Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzött mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondíciónkkal („Erőnléti állapot”; 23. oldal).

Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP): a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsüli FTP értékünket. Pontos érték kiszámításához hajtsuk végre az irányított tesztet („FTP becslés lekérése”; 24. oldal).


Laktátküszöb: méréséhez mellkasi pulzusmérő szükséges. A laktátküszöb az a pont, ahol izmaink gyors fáradásba váltanak át. A készülék a tempó és a pulzusszám együttesével méri a laktát küszöbértéket („Laktátküszöb (tejsavküszöb)”; 25. oldal).

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték szív- és érrendszerünkről, valamint sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a Forerunner készüléknek vagy csukló alapú pulzuszámolásra, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A futási VO2 max. becslések elvégzéséhez szabadtéren, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

A VO2 max. becslés egy számérték és egy leírás formájában jelenik meg az órán. Garmin Connect fiókunkban további információkat tekinthetünk meg a VO2 max. becsléseinkről.



	Lila	Felsőfokú
	Kék	Kiváló
	Zöld	Jó
	Narancs	Megfelelő
	Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a FirstBeat Analytics biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper Institute® engedélyvel történik. Részletesen lásd a www.CooperInstitute.org oldalon és a függelékben („VO2 Max. szabványosított besorolások”; 106. oldal).

VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzuszámolás, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használata szükséges. Mellkasi pulzuszámoló használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 65. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 66. oldal).

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez. Maraton futás vagy terepfutás esetén kikapcsolhatjuk a VO2 max. becslést, így ezek a futások nem fogják eltéríteni a VO2 max. értéket („VO2 max. mérés kikapcsolása”; 22. oldal).

1. Kezdjük meg a futási tevékenységet.
2. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.
3. Futást követően válasszuk a **Mentés** pontot.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a teljesítmény mérések között.

VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és csukló alapú pulzusmérőre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a Forerunner karórával („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal). Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel. Amennyiben a készülékhez alap-tartozékként járt a mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 65. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 66. oldal).

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár kerékpáros edzésre szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Kezdjük meg a kerékpározási tevékenységet.
2. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározunk szabadtéren.
3. Futást követően válasszuk a **Mentés** pontot.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a teljesítmény mérések között.

VO2 max. mérés kikapcsolása

Ultra futáshoz vagy futópályás tevékenységekhez kikapcsolhatjuk a VO2 max. mérést, így ezek a tevékenységek nem fogják befolyásolni a VO2 max. becslést („VO2 max. becslések”; 21. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk a **Futópályás futás** vagy **Ultra futás** pontot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításokat.
5. Válasszuk a **VO2 max. rögzítés > Kikapcsol** pontot.

Becsült versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 65. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 66. oldal).

A készülék a VO2 max. becslés („VO2 max. becslések”; 21. oldal), valamint az edzési előzményeink alapján cél-versenyidőket határoz meg. A versenyidők pontosítása érdekében a készülék többhetes edzési előzményeinket elemzi.

TIPP! Ha több, mint egy Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a **Physio TrueUp™** funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 26. oldal).

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény szemlét.
2. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.
3. A **DOWN** vagy **UP** gombbal tekinthetjük meg a becslt versenyidőket.

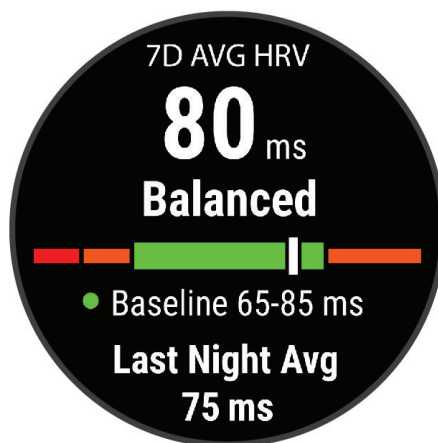





4. A **START** gombot megnyomva eltérő távolságokra is megtekinthetjük a becsléseket.
NE FELEDJÜK! Elsőre a becslések pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek szüksége van pár futóedzésre ahhoz, hogy a megfelelő mértékben megismerje futási teljesítményünket.

Pulzusszám ingadozás (HRV) állapot

A karóra alvás közben kielemez a csuklón mért pulzusszám értékeket és meghatározza pulzusszám ingadozásunkat (Heart rate variability - HRV). Edzési, fizikai tevékenységi, alvási, táplálkozási és egészségi szokásaink mind befolyásolják pulzusszám ingadozásunkat. A pulzusszám ingadozás érték a nemtől, kortól, erőnléti szinttől függően nagy mértékben eltérhet. Kiegyensúlyozott pulzusszám ingadozás állapot utalhat megfelelő egészségi állapotra, jó edzettségre, erőnlétre, regenerálódási képességre, megfelelő szív- és érrendszeri állapotra, stresszel szembeni ellenállóképességre.

Kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot fáradtságra, regenerálódás szükségére utalhat, fokozott stresszre. A legjobb eredmény érdekében alvás közben is viseljük az órát. Az órának három hét folyamatos alvási adata van szüksége a pulzusszám ingadozás állapot megjelenítésére.



Szín	Állapot	Leírás
 Zöld	Kiegyensúlyozott	A hét napos pulzusszám ingadozás átlag az alaptartományon belül mozog.
 Narancs	Kiegyensúlyozatlan	A hét napos pulzusszám ingadozás átlag az alaptartomány alatt vagy felett mozog.
 Piros	Alacsony	A hét napos pulzusszám ingadozás átlag az alaptartomány alatt mozog.
Nincs szín	Gyenge	A pulzusszám ingadozás átlag jóval a kornak megfelelő tartomány alatt van.

A Garmin Connect fiókkal szinkronizálva a karórát megtekinthetjük aktuális pulzusszám ingadozási állapotunkat, a változás trendeket és iránymutatást kaphatunk.

Erőnléti állapot

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. Ez egy valós idejű százalékos eltérés az alapvető VO2 max. becsléshez képest.

Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percében jelenik meg az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kellőképp frissek vagyunk, és alkalmasak egy kiadós futásra. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, főképp egy hosszú futás végső szakaszában. Az erőnléti állapot mutatót valamelyik edzési adatképernyőhöz hozzáadva folyamatosan láthatjuk erőnlétünk, tartalékaink alakulását.

TIPP! Pár futást, kerékpározást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje teljesítőképességünket („VO2 max. becslések”; 21. oldal).

Erőnléti állapotunk megtekintése

A funkció csukló alapú pulzuszórával és mellkasi pulzuszórával is működik.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá a **Erőnléti állapot** mutatót („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást.
Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.




FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzuszórával kell felvonnunk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a karórával („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezniünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 22. oldal).

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becslés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP). Folyamatos, magas intenzitású kerékpározás során a készülék a pulzus- és teljesítménymérő felhasználásával automatikusan érzékeli a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény szemlét.
2. A **START** gombbal tekintsük meg a szemle részletes adatait.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg FTP becslésünket.

Az FTP érték watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a kimeneti teljesítmény watt szerint, valamint a skálán egy pozícióként.

 Lila	Felsőfokú
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Megfelelő
 Piros	Gyenge

További információkat a függelékben találunk („FTP besorolások”; 107. oldal).

NE FELEDJÜK! Amikor egy teljesítmény értesítésben új FTP értéket kapunk, az **Accept (Elfogad)** gombbal elmenthetjük az új FTP értéket, míg a **Decline (Elutasít)** gombbal megőrizhetjük az eddigi FTP értéket.

FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzuszámot kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 22. oldal).

MEGJEGYZÉS! Az FTP teszt egy körülbelül 30 percig tartó megerőltető edzés. Praktikus és inkább sík útvonalat válasszunk, amely lehetővé teszi számunkra, hogy folyamatosan növeljük az erőfeszítést egy időmérős futamhoz hasonlóan.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > FTP vezetett teszt** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
A kerékpározás megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint az aktuális teljesítmény adatot. A mérés végét egy üzenet jelzi.
6. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést, állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.
Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a skálán egy pozícióként.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Elfogad** – mentjük az új FTP értéket.
 - **Elutasít** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

Laktátküszöb (tejsavküszöb)

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni a véráramban. Futás során ez az erőfeszítés vagy tempó egy becsült mértéke. Amikor a futó átlépi ezt a küszöbértéket, hirtelen felgyorsuló ütemben kezd el fáradni. Tapasztalt futók esetén ez a küszöbérték maximális pulzusszám 90%-ánál és 10K vagy félmaraton versenytempó mellett következik be. Átlagos felkészültségű futók esetén ez a pont gyakran a maximális pulzusszám 90%-a alatti pulzusszámnál is bekövetkezik. Ismerve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig mehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg („Pulzustartományok beállítása”; 66. oldal). Az Auto Detection (Automatikus érzékelés) funkciót bekapcsolva a készülék automatikusan méri a laktátküszöb értéket a futás során.

Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A méréshez Garmin mellkasi pulzusmérő szükséges. A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzusmérőt, majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal).

A készülék a laktátküszöb becsléséhez az elsődlegesen beállított felhasználói profil információit és a VO2 max. becslést használja fel. Folyamatos, magas intenzitású futások során a készülék a pulzusszámot felhasználva automatikusan érzékeli a laktátküszöbünket.

TIPP! Pár futást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Ha nem sikerül megkapnunk a laktátküszöbünk értékét, próbáljuk meg manuálisan csökkenteni pulzusszámunk értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy szabadtéri, futó tevékenységet.
A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Tejsavküszöb vezetett teszt** pontot.
5. Indítsuk az időmérőt, és övessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Futás megkezdése után a készülék kimutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint a jelenlegi pulzusszám adatokat. A teszt befejeztével egy üzenet jelenik meg.
6. A vezetett teszt elvégzése után állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.
Amennyiben ez az első laktátküszöb becslésünk, a készülék felszólít, hogy frissítsük a pulzusszám tartományainkat a laktátküszöb-pulzusszám érték alapján. Minden további laktátküszöb becslésnél a készülék felszólít, hogy fogadjuk vagy utasítsuk el a becslést.

Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása

Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket, elért személyes rekordjainkat, valamint teljesítmény méréseinket szinkronizálhatjuk a Forerunner készülékkel. Ennek köszönhetően a készülék pontosabb edzési állapot, valamint erőnléti adatokat mutathat. Például kerékpározhatunk az Edge készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük a Forerunner készüléken is.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** pontot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Physio TrueUp** pontot.

Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az egyéb Garmin eszközökön tárolt legutóbbi tevékenységeink, személyes rekordjaink és teljesítmény méréseink megjelennek a Forerunner készüléken.

Teljesítmény értesítések kikapcsolása

Egyes teljesítmény értesítések a tevékenység végével jelennek meg, míg egyes értesítések a tevékenység során vagy egy új teljesítmény mérés elvégzése során, pl. egy új VO2 max. becslés elvégzésekor jelennek meg. Az erőnléti állapot funkciót kikapcsolva ezek az értesítések nem jelennek meg.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Erőnléti állapot** pontot.

Edzési állapot

Ezek a mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A mérések néhány csukló alapú pulzusról vagy mellkasi pulzusról végzett tevékenységet igényelnek. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzusról és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatja. További információkért lásd a www.garmin.com/performance/data/running oldalt.



NE FELEDJÜK! Elsőre a becsült adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a teljesítmény kiismeréséhez.

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogrampra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk (). Amikor magas hőmérsékletű, vagy nagy tengerszint fölötti magasságon lévő környezethez akklimatizálódunk, a készülék az adott hőmérséklethez és magassághoz igazított VO2 max. értékeket jelenít meg („VO2 max. becslések”; 21. oldal).

Akut terhelés: a legutóbbi edzési terhelési pontszámok súlyozott összege, amely figyelembe veszi az edzés időtartamát és intenzitását („Akut terhelés”; 28. oldal).

Edzési terhelés fókusz: a készülék az egyes tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákra ossza az edzési terhelésünket. Az edzési terhelés fókusz tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést, valamint az edzési célt. A készülék az elmúlt négy hétben összegyűjtött terhelési elosztást jeleníti meg („Edzési terhelés eloszlás”; 29. oldal).

Regenerálódási idő: a funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk („Regenerálódási idő”; 30. oldal).

Edzési állapot szintek

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnléti állapotunkat és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul. Az edzési állapot mutató se-gíthet a további edzésprogramok megtervezésében és erőnléti állapotunk további javításában.

Nincs állapot: a készüléknek egy vagy két hét edzési előzményre, naplózásra van szüksége az edzési állapot meghatározásához, amely előzmények között szerepelnie kell többek között VO2 max. becslési eredménnyel záruló futó és kerékpá-ros edzések-nek.

Aluledzetség: aluledzett állapot akkor következik be, amikor egy héten vagy hosszabb időn át a szokásosnál jóval kevesebbet edzünk, és ez erőnléti állapotunkat is negatívan befolyá-solja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

Regenerálódás: kisebb edzési terhelés elősegíti testünk regenerálódását, amely elkerülhetetlen, amikor hosszabb időn át kemé-nyen edzünk. Amikor készen állunk rá, visszatérhetünk a nagyobb edzési terhelésre.

Fenntartás: a jelenlegi edzési terhelés elegendő az erőnléti állapot fenntartására. Az erőnléti állapot javításá-hoz tegyük az edzést változatosabbá, illetve növeljük az edzés intenzitását.

Produktív: a jelenlegi edzési terhelés teljesítményünket és erőnléti állapotunkat előre viszi. Fontos, hogy az erőnléti állapot megtar-tása érdekében regenerálódási időszakokat is beiktassunk az edzésprogramba.

Csúcsforma: azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Az aktuális csökkentett edzési terhelésnek köszönhetően testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzünk előre, hiszen ez a csúcsforma csak rövid időre tartható fenn.

Tüledzetség: az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenés-re van szüksége. Adjunk időt magunknak, amíg regenerálódunk, ehhez pedig az kell, hogy könnyebb edzéseket is beiktassunk a programba.

Nem produktív: az edzési terhelés megfelelő, azonban erőnléti állapotunk romlik. Testünk nem bír regenerálódni. Figyeljünk oda ál-talános egészségi állapotunkra, a megfelelő táplálkozásra, stressz elkerülésére, kielégítő pihenésre.

Feszített: kiegyensúlyozatlan állapot a regenerálódás és az edzési terhelés között. Kemény edzés vagy egy kiemelt esemény után gyakran előfordul. Testünk küzd a regenerálódással, általános egészségi állapotunkra figyelmet kell fordítanunk.

Tippek az edzési állapotunk pontos meghatározásához

Az edzési állapot funkció erőnléti állapotunk friss elemzésén alapszik, ami magába foglal heti legalább két VO2 max. mérést is. A VO2 max. becslés olyan kültéri futás vagy kerékpározás után kerül frissítésre, ahol több percen keresztül maximális pulzusszámunk leg-alább 70 %-on van. A pályán, valamint beltérben történő futási tevékenységek során az erőnléti állapotunk fejlődési pontosságának fenntartása érdekében VO2 max. becslések nincsenek generálva. Maraton futás vagy terepfutás esetén kikapcsolhatjuk a VO2 max. becslést, így ezek a futások nem fogják eltéríteni a VO2 max. értéket („VO2 max. mérés kikapcsolása”; 22. oldal).

Annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet kihozzuk az edzési állapot funkcióból, megpróbálhatjuk az alábbi javaslatokat.

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítménymérővel szabadtéren, és legalább tíz percen ke-resztül érnék el maximális pulzusszámunk legalább 70%-át.
Miután a készüléket egy héig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.
- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp funkciót, hogy az megismerhesse tel-jesítményi szintünket („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 26. oldal).
- Az órát alvás közben is folyamatosan viseljük, így naprakész pulzusszám ingadozás (HRV) állapot kiértékelést kapunk. A valós HRV állapot hozzájárul egy reális edzési állapot meghatározáshoz is, amennyiben nem rendelkezünk elegendő VO2 max. becs-léssel követett tevékenységgel.

Akut terhelés

Az elmúlt pár napra vetítve mutatja az edzést követő fokozott oxigén fogyasztás (EPC) súlyozott összegét. A mutató jelzi, hogy a je-lenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

Edzési terhelés eloszlás

Teljesítményünk és erőnléti fejlődésünk maximalizálása érdekében edzéseinket három kategória közötti eloszlásban kell végeznünk. Ezek az alacsony aerob, magas aerob, valamint anaerob intenzitású edzések. Az edzési terhelés fókusz megmutatja, hogy edzéseink mennyire sorolhatók az egyes kategóriákba, valamint edzési célokat is biztosít. A funkció legalább hét napon keresztül tartó edzést igényel, hogy kiszámolja, edzésünk szintje alacsony, optimális vagy magas. Négy hetes edzési előzmények mellett edzési terhelés becslésünk részletesebb célinformációkkal szolgálhat, ez által segítve minket edzési tevékenységeink kiegyensúlyozásában.

Célok alatt: edzési terhelésünk minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbáljuk meg növelni edzéseink időtartamát, vagy gyakoriságát.

Alacsony aerob hiány: próbáljunk meg több alacsony aerob intenzitású tevékenységet beszúrni, és biztosítsunk elegendő regenerálódási időt és kiegyensúlyozottságot, magasabb intenzitású tevékenységeinkhez.

Magas aerob hiány: próbáljunk meg több magas aerob intenzitású tevékenységet beszúrni laktátküszöbünk és VO2 max. értékünk javítása érdekében.

Anaerob hiány: próbáljunk meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet beszúrni gyorsaságunk és anaerob kapacitásunk javítása érdekében.

Kiegyensúlyozott: edzési terhelésünk kiegyensúlyozott, az edzések során átfogó erőnléti javulást tapasztalhatunk.

Alacsony aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire alacsony aerob intenzitású tevékenységből áll. Ez megfelelő erőnléti alapfelkészültséget biztosít, és felkészít az intenzívebb edzésekre.

Magas aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire magas aerob intenzitású tevékenységből áll. Ezen tevékenységek segítenek javítani laktátküszöbünkön, VO2 max. értékünkön és teherbírásunkon.

Anaerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire nagy intenzitású tevékenységekből áll. Ezzel gyorsan javíthatunk erőnlétünkön, viszont alacsony aerob intenzitású tevékenységekkel kell kiegyensúlyoznunk.

Célok fölött: edzési terhelésünk magasabb az optimálisnál, megfontolandó edzéseink időtartamának és gyakoriságának csökkentése.

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik. Hét különböző edzési hatások címe létezik tevékenységün („Edzési terhelés eloszlás”; 29. oldal). A visszajelző kifejezések – pl. „Nagy hatás a VO2 max.-ra” – a Garmin Connect tevékenység részletes adataiban annak megfelelő leírással rendelkeznek.

Az aerob edzési hatások a pulzusszám alapján határozza meg, hogy az edzés összesített intenzitása miként befolyásolja aerob erőnlétünket, valamint jelzi, hogy az edzés fenntartja vagy javítja erőnléti állapotunkat. Az edzés során gyűlt EPOC (edzést követő fokozott oxigén felvétel) értékek olyan mutatóvá kerülnek átszámításra, amely jól szemlélteti erőnléti állapotunkat és edzési szokásainkat. A közepes intenzitású de stabil edzések vagy a (180 másodpercnél) hosszabb gyakorlatokat tartalmazó edzések pozitív hatással bírnak aerob anyagcserénkre, ezzel jobb aerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatások a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt határozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az aerob, valamint az anaerob edzési hatásfokot adatmezőkként hozzáadhatjuk edzési képernyőinkhez, hogy a tevékenység során nyomon követhessük azokat.

Edzési hatások	Aerob javulás	Anaerob javulás
0,0 – 0,9	Nincs javulás.	Nincs javulás.
1,0 – 1,9	Minimális javulás.	Minimális javulás.
2,0 – 2,9	Aerob erőnlét fennmarad.	Anaerob erőnlét fennmarad.
3,0 – 3,9	Aerob erőnlét javul.	Anaerob erőnlét javul.
4,0 – 4,9	Aerob erőnlét nagymértékben javul.	Anaerob erőnlét nagymértékben javul.
5,0	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros.	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros.

Az edzési hatások elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információért látogassunk el a www.firstbeat.com weboldalra.

Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzuszámolóval vagy mellkasi pulzuszámolóval csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási idő funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

MEGJEGYZÉS! A regenerálódási idő adat a VO2 Max. becslésen alapul, és az első edzések során pontatlannak tűnhet. A készüléknek pár edzésre szüksége van ahhoz, hogy megismerje teljesítményünket.

A regenerálódási idő a tevékenységet követően azonnal megjelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására. A készülék a nap folyamán automatikusan frissíti a regenerálódási időt az alvás, a stresszszint, a pihenés és a fizikai tevékenységek függvényében.

Regenerálódási idő megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 65. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 66. oldal).

1. Kezdjük el a futást.
2. A futás végeztével válasszuk a **Mentés** pontot.

A felépülési idő megjelenik. A lehetséges leghosszabb időtartam 4 nap.

MEGJEGYZÉS! Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük a teljesítmény widgetet, majd a **START** gombbal addig léptessünk a mutatók között, amíg a regenerálódási idő megjelenik.

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm.

A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

TIPP! A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot.

Edzési állapot felfüggesztése és helyreállítása

Sérülés vagy betegség esetén felfüggeszthetjük az edzési állapot követést. A fitnessz tevékenységek továbbra is rögzíthetők, azonban az edzési állapot, edzési terhelés fókusz, a regenerálódási idő és az edzés ajánlások átmenetileg kikapcsolásra kerülnek.

Amikor újra készen állunk az edzésre, visszaállíthatjuk az edzési állapot követést. A legjobb eredmény érdekében legalább két VO2 max. mérés szükséges hetente („VO2 max. becslések”; 21. oldal).













1. Amikor szüneteltetni kívánjuk az edzési állapot követést, válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az edzési állapot szemle képernyőn nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, válasszuk az **Options (Opciók) > Edzési állapot felfüggesztése** pontot.
 - A Garmin Connect beállításokban válasszuk a **Teljesítmény statisztika > Edzési állapot > ⋮ > Edzési állapot felfüggesztése** pontot.
2. Szinkronizáljuk óránkat a Garmin Connect fiókkal.
3. Amikor vissza kívánjuk állítani az edzési állapot követést, válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az edzési állapot szemle képernyőn nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, válasszuk az **Edzési állapot visszaállítása** pontot.
 - A Garmin Connect beállításokban válasszuk a **Teljesítmény statisztika > Edzési állapot > ⋮ > Edzési állapot visszaállítása** pontot.
4. Szinkronizáljuk óránkat a Garmin Connect fiókkal.

Vezérlő

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el számos funkciót. A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük ().

Bármely képernyőről nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.



Ikon	Megnevezés	Leírás
	Repülőgép mód	A repülőgép mód bekapcsolásával a vezeték nélküli kommunikáció összes formáját leállítjuk.
	Ébresztőóra.	Ébresztés hozzáadása vagy szerkesztése („Ébresztő beállítása”; 78. oldal).
	Magasságmérő	Magasságmérő képernyő megnyitása.
	Segítségkérés	Segítségkérés küldésének indítása („Segítség kérése”; 77. oldal).
	Barométer	Barométer képernyő megnyitása.
	Energiatakarékos mód	Energiatakarékos mód engedélyezése vagy tiltása.
	Fényerő	Kijelző fényerejének állítása („Kijelző beállítása”; 88. oldal).
	Pulzusszám sugárzása	A pulzusszám adatok párosított készülék felé történő küldésének bekapcsolása („Pulzusszám adatok sugárzása”; 52. oldal).
	Iránytű	Iránytű képernyő megnyitása.
	Ne zavarj!	Ne zavarj! mód be- és kikapcsolása. Ne zavarj módban a kijelző elszürkül, a riasztások és értesítések kikapcsolásra kerülnek. Például filmnézés közben hasznos ez a funkció.
	Telefon keresése	A párosított telefon, amennyiben a Bluetooth-kapcsolat hatósugarán belül van, hangjelzést ad a funkció aktiválásával. A Forerunner képernyőjén megjelenik a Bluetooth jelerősség: ahogy közeledünk a telefonhoz, a jelerősség folyamatosan növekszik.
	Vaku	A kijelzőt felkapcsolva a karórát elemlámpaként használhatjuk.

Ikon	Megnevezés	Leírás
	Gombok lezárása	Az akaratlan gombnyomásból eredő problémák elkerülésére lezárhatjuk a gombokat.
	Zenevezérlő	A telefonon a zenelejátszást vezérelhetjük.
	Telefon	A Bluetooth-funkció be- és kikapcsolása, valamint a párosított okostelefon csatlakoztatása vagy a kapcsolat bontása.
	Kikapcsolás	A karóra kikapcsolása.
	Hely mentése	Aktuális hely mentése. Később így bármikor visszainavigálhatunk az adott helyhez.
	Idő beállítás GPS-vétellel	Választhatunk, hogy az idő beállítása a telefontal való szinkronizálás vagy a GPS-funkción keresztül történjen.
	Stopperóra	Stopperóra indítása („Stopper használata”; 79. oldal).
	Napkelte és napnyugta	Napkelte, naplemente és szürkületi időpontok megtekintése.
	Szinkronizálás	A párosított telefon és a karóra szinkronizálása.
	Időzítők	Visszaszámláló időzítő beállítása („Visszaszámláló időzítő indítása”; 79. oldal).
	Pénztárca	Garmin Pay tárca megnyitása és a vásárlások során a karórával történő fizetés beállítása („Garmin Pay”; 34. oldal).
	Wi-Fi	A Wi-Fi vezeték nélküli kommunikáció be- és kikapcsolása.

Vezérlő menü megtekintése

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el olyan funkciókat, mint a „ne zavarj” mód, a gombok lezárása vagy a készülék kikapcsolása. Innen elérhetjük a Garmin Pay pénztárcát is.

NE FELEDJÜK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).

1. Bármely képernyőről nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.



2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszunk a funkciók, menü opciók közül.

Vezérlő menü beállítása

A vezérlő menüben szereplő gyors elérést biztosító menüpontokat, funkcióparancsokat kibővíthetjük újakkal, átrendezhetjük, valamint törölhetjük a már szükségtelenné vált elemeket („Vezérlő menü megtekintése”; 33. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Megjelenítés > Vezérlő** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Átrendezés** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menün belül.
 - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparancssal, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.



Garmin Pay

A Garmin Pay funkció lehetővé teszi, hogy az órát a közreműködő áruházakban, üzletekben közreműködő pénzügyi intézménytől származó bankkártya vagy hitelkártya használatával fizessünk.

MEGJEGYZÉS! A funkció a sorozat egyes modelljein nem elérhető.

Garmin Pay pénztárca beállítása


Garmin Pay pénztárcánkhoz egy vagy több közreműködő hitel- vagy bankkártyát adhatunk hozzá. A garmin.com/garminpay/banks oldalon megtalálhatjuk a közreműködő pénzügyi intézmények listáját.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Get Started (Kezdeti lépések)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Fizetés óra segítségével

Mielőtt az óránkkal fizethetnénk, meg kell adnunk legalább egy fizetési lehetőséget (kártyát).

Óránkkal a közreműködő üzletekben fizethetünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a  ikont.
3. Adjuk meg a négyjegyű jelszavunkat.

MEGJEGYZÉS! Ha a négyjegyű jelszót háromszor tévesen ütjük be, a pénztárca zárolja magát, és a jelszót a Garmin Connect alkalmazásban újra be kell állítanunk.

A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.



4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).

5. 60 másodpercen belül tartsuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.



Az óra rezeg és egy pipát jelenít meg, amikor sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.

6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

TIPP! Miután sikeresen beütöttük a jelszót, 24 óráig jelszó megadása nélkül fizethetünk az órával, amíg az a csuklónkon van. Ha az órát levesszük vagy kikapcsoljuk a pulzuszórást, fizetés előtt ismét meg kell adnunk a jelszót.

Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a Garmin Pay pénztárcánkhoz.




1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Add Card (Kártya hozzáadása)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Miután a kártyát hozzáadtuk, az órával való fizetéskor a hozzáadott kártyát jelölhetjük meg fizetőeszközként.

GarminPay pénztárca kezelése

Részletes információkat tekinthetünk meg a kártyáinkról, illetve felfüggeszthetjük, aktiválhatjuk vagy törölhetjük is azokat. A teljes Garmin Pay pénztárcát is felfüggeszthetjük vagy kitörölhetjük.

MEGJEGYZÉS! Egyes országokban előfordulhat, hogy a közreműködő pénzügyi intézmények korlátozzák a pénztárca funkcióit.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay** pontot.
3. Válasszunk egy kártyát.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Adott kártya felfüggesztéséhez válasszuk a **Suspend Card (Felfüggeszt)** pontot.
A Forerunner órával történő fizetéshez a kártyának aktívnak kell lennie.
 - Adott kártya törléséhez válasszuk a  ikont.

Garmin Pay jelszó megváltoztatása


A jelszó megváltoztatásához ismernünk kell a jelenlegi jelszavunkat. Ha elfelejtettük a jelszót, azt többé nem szerezhettük vissza, ezért törölnünk kell a pénztárcát, újat kell létrehozunk, és meg kell adnunk a kártyainformációkat.

A Garmin Pay pénztárcához hozzáférést biztosító jelszót az eszközön tudjuk megváltoztatni.

1. A Garmin Connect alkalmazásban a Forerunner oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Change Passcode (Jelszó megváltoztatása)**-t.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

Reggeli jelentés

A karóra általánosan jellemző ébredési időnkhez igazodva megjelenít egy reggeli jelentést. Nyomjuk meg a DOWN gombot, válasszuk a  -t a jelentés megtekintéséhez, amely időjárási, alvási, éjszakai pulzusszám ingadozási állapot és számos egyéb adatot tartalmaz („Reggeli jelentés testreszabása”; 35. oldal).

Reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS! A jelentést a Garmin Connect fiókból is beállíthatjuk.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Megjelenítés > Reggeli jelentés** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Jelentést mutat** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a jelentést.
 - A **Jelentést szerkeszt** pontot választva a jelentésben megjelenő adatokat választhatjuk ki és a megjelenítés sorrendjét állíthatjuk be.
 - A **Neved** pontot választva a megjelenő nevet módosíthatjuk.

Edzés

Edzés egy verseny eseményre

A karóra napi edzésterv javaslatokkal szolgál, melyek egy futóverseny eseményre való felkészülésben segítenek. A funkció feltétele, hogy rendelkezünk VO2 max. becsléssel („VO2 max. becslések”; 21. oldal).

1. A telefonon vagy számítógépünkön lépünk be a Garmin Connect naptárba.
2. Válasszuk ki az esemény napját, adjuk hozzá az adott naphoz a futóversenyt.
Tartózkodási övezetünkben rá is kereshetünk az eseményre, vagy egy egyedi eseményt is létrehozhatunk.
MEGJEGYZÉS! Kerékpáros verseny eseményeket is hozzáadhatunk vagy megtekinthetünk, de napi edzésterv javaslatok nem fognak megjelenni.
3. Adjuk meg az esemény részleteit, valamint amennyiben elérhető, a pályát.
4. Szinkronizáljuk a karórát a Garmin Connect fiókkal.
5. A karórán léptessünk a kiemelt esemény szemlére, és nézzük meg az eseményig hátralévő időt mutató visszaszámlálót.
6. A karórán nyomjuk meg a START gombot, és válasszuk a futási tevékenységet.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben legalább egy kültéri futást végigcsináltuk pulzuszórával kísérve vagy egy kerékpározást pulzus- és teljesítménymérés mellett, a napi javasolt edzéstervek megjelennek a karórán.

Verseny naptár és kiemelt verseny esemény

Amikor a Garmin Connect naptárhoz hozzáadunk egy verseny eseményt, a karórán is megtekinthetjük azt, ehhez mindössze hozzá kell adnunk az eseményt a kiemelt verseny szemléhez (). Az esemény dátumának a következő 365 napon belül kell esnie. A karóra egy visszaszámlálót jelenít meg az eseményig, egy célidőt vagy becsült befejezési időt (kizárólag futóverseny esetén), valamint időjárás adatokat.



MEGJEGYZÉS! Az adott helyre is dátumra vonatkozóan előzmény időjárás adatok azonnal elérhetők. A helyi előrejelzés az eseményt megelőző 14 nappal válik elérhetővé.

Amennyiben több eseményt is hozzáadunk a naptárhoz, a készülék felszólít, hogy jelöljük ki egy kiemelt eseményt ezek közül.

Az eseményhez elérhető pálya adatoktól függően megtekinthetjük a magassági adatokat, pálya térképet, valamint PacePro tervet is hozzáadhatunk („PacePro edzés”; 43. oldal).

Tevékenység figyelés

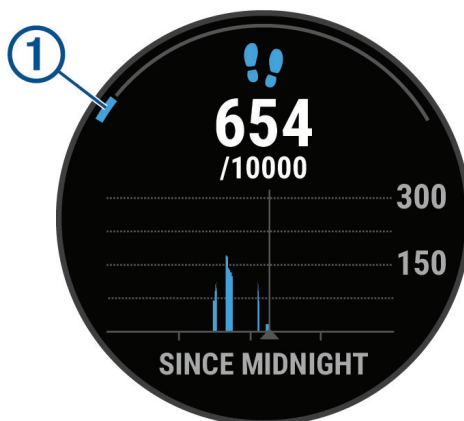
A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzitás percekét, a megmászott emeleteket, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserére jellemző kalória értéket, valamint a tevékenység során elégetett kalóriát.

A nap folyamán megtett lépések összesített száma a lépésszám figyelés szemle ablakban látható. A lépésszám időről időre frissítésre kerül.

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitness metrikus pontosságról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél **1** teljesítésének folyamatát.



A napi cél funkciót kikapcsolva a Garmin Connect felületen egyéni célt határozhatunk meg.

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, a készülék rezegni kezd vagy hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak - „Rendszerbeállítások”; 87. oldal), valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmennel bővül ki.

Tegyünk meg egy rövid távolságot (pár percet sétáljunk), és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv bekapcsolása

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Értesítések és riasztások > Rendszer riasztások > Tevékenység figyelés > Mozgás riasztás > Be** pontot.

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításai-ban megadhatjuk a normál alvási időnket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket („„Ne zavarj!” mód használata”; 38. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazás-ra”; 75. oldal).

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Az előző éjszaka alvási statisztikáit a Forerunner készüléken is megtekinthetjük („Gyors szemle ablakok”; 15. oldal).

„Ne zavarj!” mód használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást, a hangjelzéseket és a rezgő riasztásokat. Például TV-nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** („Rendszerbeállítások”; 87. oldal) funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menüben további lehetőségeket adhatunk hozzá („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Ne zavarj!** pontot.

Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartamban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyelni tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egy módjára, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitás percek számítási alapja

Az intenzitás percek mérése során az intenzitás megállapítása a tevékenység alatti pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám összevetésével történik, illetve a pulzusmérés kikapcsolása esetén a percenként megtett lépések számát figyelni a készülék.

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikus érzékel bizonyos tevékenység mintákat, pl. legalább 10 percen át végzett kerékpározást, futást, úszást, elliptikus edzést stb. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és időtartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Nagyobb pontosságot és részletesebb adatokat számlálóval kísért tevékenységek végzésével kapunk.

Tevékenység figyelés beállításai

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tevékenység figyelés** pontot.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgás riasztás: a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet („Rendszerbeállítások”; 87. oldal).

Cél riasztások: a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, illetve beállíthatjuk, hogy csak tevékenység közben maradjanak kikapcsolva. A cél riasztás a napi lépésszám célt, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc célt érinti.

Move IQ: be- és kikapcsolhatjuk a Move IQ eseményeket.

Tevékenység figyelés kikapcsolása

A tevékenység figyelést kikapcsolva a napi lépésszám, a megmászott emeletek, az intenzitás percek, az alvás figyelési adatok és a Move IQ események nem kerülnek rögzítésre.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenység figyelés > Állapot > Ki** pontot.


Edzéstervek

Egyedi edzésterveket hozhatunk létre, melyek minden egyes szakaszához külön távolság, idő vagy kalória alapú célokat rendelhetünk. Az edzéstervet létrehozhatjuk a Garmin Connecten, vagy kiválaszthatunk egy edzésprogramot, amely a Garmin Connectről származó, beépített edzésterveket tartalmaz, majd az így kinyert tervet letölthetjük a készülékre.

A Garmin Connecttel ütemezhetjük is az edzésterveket. Előre megtervezhetjük az edzéseket, majd ezeket eltárolhatjuk a készüléken.



Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz, vagyis létre kell hoznunk egy fiókot („Garmin Connect”; 74. oldal).

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
 - Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > Workouts (Edzések)** pontot.
3. Keressünk egy megfelelő edzéstervet, vagy hozzunk létre és mentünk el egy új edzést.
4. Válasszuk a  vagy a **Send to Device (Küldés a készülékre)** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban

A funkció eléréséhez létre kell hoznunk egy Garmin Connect fiókot ().




1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > Edzéstervek > Edzésterv létrehozása** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
4. Hozzuk létre az egyedi edzéstervet.
5. Válasszuk a **Mentés** pontot.
6. Adjunk egy nevet az edzéstervnek, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Az új edzésterv megjelenik az edzéstervek listájában.

MEGJEGYZÉS! Az edzéstervet letölthetjük a készülékre („Egyedi edzésterv letöltése a készülékre”; 39. oldal).

Egyedi edzésterv letöltése a készülékre

A Garmin Connect alkalmazásban létrehozott egyedi edzésterveket letölthetjük a Forerunner készülékre („Egyedi edzésterv létrehozása a Garmin Connect fiókban”; 39. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > Edzéstervek** pontot.
3. Válasszuk egy edzéstervet a listából.
4. Válasszuk a  pontot.
5. Válasszuk ki a kompatibilis készüléket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés indítása

Edzés elindításához először töltsünk le legalább egy edzéstervet a Garmin Connectről.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Edzés > Edzéstervek** pontot.
4. Válasszunk egy edzéstervet.

MEGJEGYZÉS! Csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzéstervek jelennek meg a listán.

5. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Edzés indítását**.
6. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, lépéssel kapcsolatos megjegyzések (amennyiben van), a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat. Erőedzés, jóga, kardió vagy Pilates tevékenységek esetében egy bemutató animáció is megjelenik.

Napi javasolt edzés követése

Mielőtt a készülék napi edzést javasolhatna, előbb rendelkezünk kell edzési állapottal, valamint becsült VO2 max. értékkel („VO2 max. becslések”, 21. oldal).

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Futás** vagy **Kerékpározás** pontot.
Megjelenik a napi javasolt edzés.
3. A **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük az edzés részleteit, a lépések egy és a becsült erőnléti hatást (nem kötelező).
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az edzés elvégzéséhez válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
 - Az edzés elvetéséhez válasszuk az **Elvet** pontot.
 - A következő hétre vonatkozó edzési javaslatok megtekintéséhez válasszuk a **További javaslatok** pontot.
 - Az edzési cél beállítások, pl. a **Céltípus** megtekintéséhez válasszuk a **Beállítások** pontot.
 - Az edzési értesítések kikapcsolásához válasszuk a **Felszólítás kikapcsolása** pontot.

A javasolt edzés az edzési szokásainknak, regenerálódási időnknek és VO2 max. értékünknek megfelelően automatikusan frissül.

Napi javasolt edzés felszólítás be- és kikapcsolása

A készülék a napi javasolt edzéseket a Garmin Connect fiókunkban elmentett előző edzéseink alapján ajánlja.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Futás** vagy **Kerékpározás** pontot.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Edzéstervek > Mai napi javaslat > Beállítások > Edzés felszólítás** pontot.
5. A **START** gombbal kapcsoljuk be- és ki a felszólításokat.

Medencei úszóedzés követése

A készülék úszóedzés során számos szakaszon képes végigvezetni. A medencei úszóedzés létrehozása és letöltése a „Edzéstervek”; 39. oldal és „Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése”; 39. oldal szakaszokban leírtakhoz hasonló.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Medencei úzás** pontot.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Válasszuk az **Edzéstervek** pontot a Garmin Connectről letöltött edzés indításához.
 - Válasszuk az **Edzésnaplár** pontot a beütemezett edzéseink megtekintéséhez vagy elvégzéséhez.
 - Válasszuk a **Kritikus úszási sebesség** pontot kritikus úszási sebesség (CSS) teszt végrehajtásához vagy adjuk adjunk meg manuálisan egy kritikus úszási sebesség értéket („Kritikus Úszási Sebesség (CSS) teszt elvégzése”; 41. oldal).
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kritikus Úszási Sebesség (CSS) teszt elvégzése

A Kritikus Úszási Sebesség (CSS) érték egy időzített teszt eredménye, ahol a kapott eredmény 100 méterre vetített tempó értéként kerül kifejezésre. A CSS azt a sebességet jelenti, amelyet elméletileg kifáradás nélkül fenn tudunk tartani. A CSS értékünk segítségével beállíthatjuk az edzési tempónkat, valamint nyomon követhetjük a fejlődésünket is.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Medencei úzás** pontot.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Kritikus Úszási Sebesség > Kritikus úszási sebesség teszt indítása** pontot.
5. Nyomjuk le a **DOWN** gombot az edzési szakaszok előnézetének megjelenítéséhez.
6. Nyomjuk meg a **START** gombot.
7. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység számláló indításához.
8. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.




CSS eredmény szerkesztése

CSS értékünket manuálisan átállíthatjuk, illetve új időt adhatunk meg.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Medencei úzás** pontot.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Kritikus Úszási Sebesség > Kritikus úszási sebesség** pontot.
5. Adjuk meg a kívánt perc értéket.
6. Adjuk meg a kívánt másodperc értéket.

Edzés kivitelezési pontszám

Az edzés végeztével a karóra egy edzés kivitelezési pontszámot ad meg, amellyel jellemzi, hogy mennyire pontosan hajtottuk végre az edzést. Például amennyiben a 60 perces edzésnek volt egy kitűzött cél tempó tartománya, és 50 percen át sikerült ezen tartományon belül maradni, az edzési kivitelezési pontszám 83%.



	Jó, 67 és 100% között
	Átlagos, 34 és 66% között
	Gyenge, 0 és 33% között

Edzésnaptár

Az edzésnaptár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaptajában. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltárolva marad a készüléken, akár végrehajjtuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot – „Garmin Connect”; 74. oldal), és párosítanunk kell a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > Training Plans (Edzésprogramok)** pontot.
3. Válasszuk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.

Adaptív edzésterv

A Garmin Connect fiókunkban egy az edzési céljainkhoz szabott adaptív edzésterv, valamint a Garmin tréner áll rendelkezésünkre. Néhány kérdés megválaszolását követően például olyan edzésre bukkanhatunk, amely segít elvégezni egy 5 km-es versenyt. Az edzés aktuális erőnléti szintünkhöz, edzési és órarendi preferenciáinkhoz, valamint a verseny előrejelzett dátumához igazodik. Amikor edzéstervet indítunk, a Garmin tréner szemle bekerül a Forerunner készülék szemle ablakainak sorába.

Mai napi edzés indítása

Miután a Garmin trénerrel végzendő edzéstervet letöltöttük a készülékre, a Garmin tréner szemle megjelenik a szemle sorban („Szemle sor beállítása”; 17. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a Garmin tréner szemle megtekintéséhez.
Amennyiben az adott napra a tevékenységhez edzés van beütemezve, akkor a készülék megjeleníti az edzés nevét és felszólít, hogy indítsuk az edzést.



2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot az edzés szakaszainak megtekintéséhez (opcionális).
4. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzés lehet nyitott vagy szakaszos. A szakaszos edzések idő vagy távolság szerint ismétlődő szakaszokat tartalmaznak. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következőt létre nem hozunk.

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Intervallumok > Szakaszos ismétlődések** pontot.
Egy edzés jelenik meg.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Edzés szerkesztése** pontot.
6. Válasszunk az alábbi opciók közül:
 - A szakasz típusának és hosszának megadásához válasszuk az **Intervallum** pontot.
 - A pihenő szakasz típusának és hosszának megadásához válasszuk a **Pihenő** pontot.
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlés** pontot.
 - Nyitott bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Be** pontot.
 - Nyitott levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Be** pontot.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > Intervallumok** pontot.
5. Válasszunk az alábbi opciók közül:
 - **Nyitott ismétlések** opció esetén a **BACK** gombbal manuálisan jelöljük meg a terhelési és a pihenési szakaszokat.
 - **Szakaszos ismétlések**et választva nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Edzés indítása** pontot: ekkor a készülék automatikusan a megadott tartamig, a megadott típusú szakaszokon váltva vezet végig.
6. A **START** gombbal indítsuk a tevékenység számlálót.
7. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, a **BACK** gombbal ugorhatunk az első éles szakasz indításához.
8. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez, és a következő szakasz elindításához bármikor nyomjuk le a **BACK** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a **BACK** gombot, hogy áttérjünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **STOP** lenyomásával. A számlálót újra elindíthatjuk, illetve befejezhetjük a váltott ütemű edzést.




PacePro edzés

Számos futó verseny alatt tempókövető karkötőt használ a versenyben felállított céljuk elérése érdekében. A PacePro funkció segítségével személyre szabott tempókövetőt hozhatunk létre távolság és tempó, valamint távolság és idő alapján. Ismert pályához is hozhatunk létre tempókövetőt, amelynek segítségével a magasságbeli változásoknak megfelelően optimalizálhatjuk a tempónkat.

PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásban hozhatunk létre. A pálya lefutása előtt megtekinthetjük annak szakaszait és a magassági grafikonat.

PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból

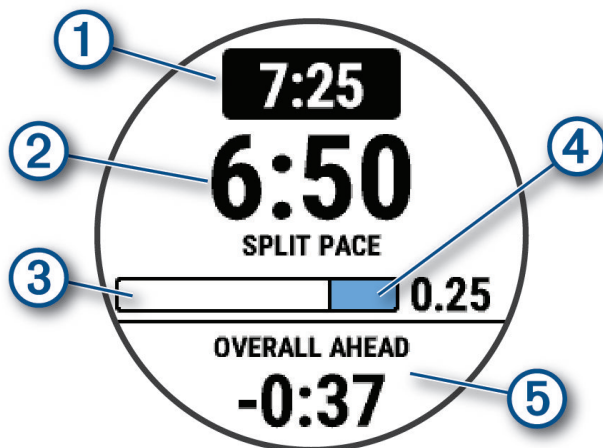
Ahhoz hogy a Garmin Connect oldalról PacePro tervet letölthessünk, rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal („Garmin Connect”; 74. oldal).

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást, és válasszuk a  vagy  pontot.
 - Lépünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > PacePro Pacing Strategies (PacePro stratégiák)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
4. Válasszuk a  -t vagy a **Send to Device (Letöltés a készülékre)** pontot.

PacePro terv indítása

Először le kell töltenünk a tervet a Garmin Connect fiókból, csak ezt követően indíthatjuk el azt.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri futó tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés > PacePro tervek** pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt tervet.
6. A terv indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
TIPP! A PacePro terv elfogadás előtt megtekinthetjük a szakaszokat, magassági grafikont és a térképet.
7. Válasszuk a **Terv használata** pontot a terv indításához.
8. Amennyiben szükséges, a kiválasztásával engedélyezzük a pálya navigációt.
9. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység számlálót.



①	Cél szakasz tempó
②	Aktuális szakasz tempó
③	Szakasz teljesítését mutató folyamatsáv
④	Szakasz végéig hátralévő távolság
⑤	A cél időhöz képest teljes idő előny vagy lemaradás

TIPP! Az **UP** gombot hosszan lenyomva válasszuk a **PacePro leállítása >** -t a PacePro terv leállításához. A tevékenység számláló fut tovább.

PacePro terv leállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **PacePro leállítása >** -t.
A készülék leállítja a PacePro tervet, azonban a tevékenység számláló fut tovább.

PacePro terv létrehozása a készüléken

A funkcióhoz először pályát kell létrehozunk a készüléken („Pálya létrehozása és követése a készüléken”; 55. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri futás tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció > Pályák** pontot.
5. Válasszuk egy pályát.
6. Válasszuk a **PacePro > Új létrehozása** pontot.
7. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Cél tempó** kiválasztása után adjuk meg a kívánt tempót.
 - A **Cél idő** kiválasztása után adjuk meg a kívánt időt.A készülék megjeleníti a személyre szabott tempókövetőnket.
8. Nyomjuk meg a **START** gombot.
9. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Terv használata** ponttal elindítjuk a PacePro tervet.
 - A **Szakaszok megtekintése** ponttal megtekinthetjük a szakaszokat.
 - A **Magassági grafikon** ponttal a pálya magasságának változását szemléltető grafikonot tekinthetjük meg.
 - Az **Eltávolít** ponttal elvetjük a tervet.

Virtuális edzőpartner használata

A virtuális edzőpartner (Virtual Partner®) egy felkészülést támogató eszköz, amely a kijelölt cél tartásában nyújthat segítséget. Célként beállíthatunk egy tempót, majd megpróbálhatjuk tartani vagy akár felülmúlni azt.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partnert**.
6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
7. Az **UP** és **DOWN** gombokkal változtathatjuk a Virtuális Edzőpartner képernyő pozícióját (nem kötelező).
8. Kezdjük meg a tevékenységet („Tevékenység indítása”; 3. oldal).
9. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.

Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
5. Válasszuk az alábbiak közül:
 - A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
 - A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
 - A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapszik.

6. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

TIPP! Az **UP** gombot hosszan lenyomva válasszuk a **Cél elvetése > ✓** ikont a cél elvetéséhez.

Edzési cél elvetése

1. Az edzés során nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Cél törlése > ✓** pontot.

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

Egy korábban letöltött vagy rögzített tevékenység ellen is versenyezhetünk. A funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve mutatja, hogy az edzés során mennyire maradtunk le vagy éppen előztük meg korábbi tevékenységünket.

NE FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységgel** pontot.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
 - A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.
6. Válasszuk ki a tevékenységet.

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.
7. A **START** gombbal indítsuk a tevékenység számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően válasszuk a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Futás az ütemmérővel (metronómmal)

A metronóm funkció adott ritmusban hangjelzéseket ad le, ezzel mankót ad a stabil lépésszámú, egyenletes futáshoz vagy éppen a gyorsabb, lassabb tempóban való futáshoz.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
 - A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
 - A **Hangok** beállításnál a hangjelzést adhatjuk meg.
7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
8. Indítsuk a futást („Indulhat a futás”; 5. oldal).

A metronóm automatikusan indul.
9. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
10. Igény szerint az **UP** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Önértékelés engedélyezése

A tevékenység mentése során lehetőségünk van a belevitt erőfeszítés kiértékelésére és annak feltüntetésére, hogy hogyan éreztük magunkat a tevékenység során. Az önértékelést a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Önértékelés** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az önértékelést kizárólag az edzésekre szűkíthetjük a **Csak edzések** opcióval.
 - A **Mindig** opció esetén minden tevékenység után megadhatunk önértékelést.

Kijelző kivetítő mód

Ebben a módban kerékpározás vagy triatlonozás közben a Forerunner készülék adatképernyőit egy kompatibilis Edge® készülékre vetíthetjük. További információkért lásd az Edge felhasználói kézikönyvét.

Napló

Az edzésnapló tárolja az időt, a távolságot, a kalóriát, az átlagos tempót vagy átlagos sebességet, valamint az opcionális mérők által szolgáltatott adatokat.

FONTOS! Amikor a napló megtelt, az új adatok mindig a legrégibbi adatokat írják felül.

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A készülék napló szemlével rendelkezik a tevékenységi adatainkhoz való gyors hozzáférés érdekében („Gyors szemle ablakok”; 15. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Előzmény** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az adott hét egyik tevékenységének megtekintéséhez válasszuk az **Ezen a héten** pontot.
 - Egy régebbi tevékenység megtekintéséhez válasszuk a **Korábbi hetek** pontot, majd jelöljük ki egy hetet.
 - Személyes rekord sportág szerinti kikereséséhez válasszuk a **Rekordok** pontot („Személyes rekordok”; 49. oldal).
 - Havi vagy heti összesítések megtekintéséhez válasszuk az **Összesítések** pontot.
4. Válasszunk egy tevékenységet.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Összes statisztika**: a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
 - **Edzési hatás**: a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg („Edzési hatásfok”; 30. oldal).
 - **Pulzusszám**: az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg („Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése”; 50. oldal).
 - **Körök**: a körök adatainak megtekintése.
 - **Lesiklások**: sí vagy snowboard lesiklások adatait tekinthetjük meg.
 - **Sorozatok**: kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
 - **Térkép**: a tevékenység megtekintése a térképen.
 - **Magasságprofil**: a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
 - **Törlés**: a kiválasztott tevékenység törlése.

Multisport napló

A készülék eltárol egy összesítést a multisport tevékenységről, amely tartalmazza az összesített távolságot, időt, kalóriát, valamint az opcionális mérővel kapott adatokat. A készülék elkülöníti az egyes etapok, sportágak, valamint a váltások tevékenységi adatait, így az azonos sportágak összehasonlíthatóvá válnak, valamint azt is láthatjuk, milyen gyorsasággal hajtjuk végre a váltásokat. A váltás napló a távolságot, az időt, az átlagos sebességet, valamint a kalóriát tartalmazza.

Személyes rekordok

A tevékenység végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot.

MEGJEGYZÉS! Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Előzmény > Rekordok** pontot.
3. Válasszunk egy sportágot.
4. Válasszuk ki a rekordot.
5. Válasszuk a **Rekord megtekintése** pontot.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Előzmény > Rekordok** pontot.
3. Válasszunk egy sportágat.
4. Válasszuk ki a rekordot.
5. Válasszuk a **Előző > ✓** -t.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Előzmény > Rekordok** pontot.
3. Válasszunk egy sportágat.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Egyetlen rekord törléséhez válasszuk a **Rekord törlése > ✓** .
 - Az összes rekord törléséhez a **Összes rekord törlése > ✓** -t.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmény > Összesítések** pontot.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a **weekly - heti** és **monthly - havi** összesítés közül.

Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Előzmény** pontot.
3. Válasszunk az **Ezen a héten** vagy **Előző hetekben** pontok között.
4. Válasszunk egy tevékenységet.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Pulzusszám** pontot.

Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Előzmény > Opciók** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
 - A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.

NE FELEDJÜK! Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

Adatkezelés

MEGJEGYZÉS! A készülék nem kompatibilis a Windows® 95 / 98 / Me / NT® / XP verziókkal, valamint a Mac® OS 10.3-as és korábbi verziókkal.

Fájlok törlése

FIGYELEM!

A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. Amennyiben nem ismerjük egy adott fájl rendeltetését, NE töröljük azt.

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
2. Amennyiben szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.
3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.
4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.





MEGJEGYZÉS! Apple® számítógép használata esetén a fájlok végleges törléséhez ki kell írtenünk a Kuka mappát.

MEGJEGYZÉS! Mac operációs rendszerek csak korlátozottan támogatják az MTP fájl átviteli protokollt. A Windows operációs rendszerben meg kell nyitnunk a Garmin meghajtót. A készülékről zenefájlok törléséhez használjuk a Garmin Express™ programot.

Pulzusmérés funkciók

A Forerunner készülékek csukló alapú pulzusmérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek mellkasi pulzusmérőkkel is. A csukló alapú pulzusméréssel mért adatokat a pulzusszám szemlében tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusmérés is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.


Az alapértelmezett szemle sorban számos pulzusszámmal kapcsolatos funkció érhető el.

	Aktuális pulzusszámunk percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az elmúlt négy óras intervallumot lefedő pulzusszám grafikon, kiemelve az aznapi legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámot.
	Aktuális stressz-szint. A készülék inaktivitás, nyugodt időtöltés során méri a pulzusszámban bekövetkezett változásokat a stressz-szint becsléséhez. A kisebb érték alacsonyabb stresszt jelent.
	Aktuális Body Battery energiaszintünk. A készülék az alvásidő, stressz és tevékenységi adatok alapján kiszámítja aktuális energiataralékainkat. A magasabb érték több energiát jelent.
	Vérünk aktuális oxigéntelítettségi szintje. Ha ismerjük az oxigéntelítettségi szintünket, könnyebben láthatjuk, testünk hogyan alkalmazkodik az edzéshez és a stresszhez. MEGJEGYZÉS! A pulzoxi-méter érzékelő a készülék hátulján található.

Csukló alapú pulzusszámmérés

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben a pulzusszám nem jelenik meg, vagy irreális értékeket kapunk, az alábbiakat tehetjük:

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzusmérőt.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra.
- A tevékenység megkezdése előtt várjunk, amíg az  ikon folytonosan láthatóvá nem válik (nem villog).
- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.
NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.

Csukló alapú pulzuszám mérés kikapcsolása

A Forerunner készüléken a csuklóalapú pulzuszám mérés alapbeállítás szerint **Automatikus** módban működik. Amennyiben ANT+ pulzuszám mérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzuszám adatokat használja fel.

Ne feledjük! A csukló alapú pulzuszám mérés kikapcsolása a csukló alapú pulzoximérőt is kikapcsolja. A pulzoximéter szemle ablakban manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést.

1. A pulzuszám szemle megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Pulzuszám opciók > Állapot > Ki** pontot.

Pulzuszám mérés úszás közben

Figyelem!

A készülék felszíni úszáshoz készült. Búvárkodáshoz, merüléshez ne használjuk a készüléket, mivel az tartósan károsodhat, és a garanciát is elveszítjük.


A karóra csukló alapú pulzuszám mérővel rendelkezik, amely alkalmas úszási tevékenységek mérésére. Azonban az óra kompatibilis a HRM-Pro™, HRM-Swim™ és HRM-Tri kiegészítővel is. Amennyiben csukló alapú és mellkasi pulzuszám mérő adatok is elérhetőek, a karóra a mellkasi pulzuszám mérő adatokat fogja felhasználni („Mellkasi pulzuszám mérés úszás közben”; 63. oldal).

Irreális pulzuszám riasztás beállítása

⚠ VIGYÁZAT!

A funkció csak abban az esetben figyelmeztet, ha pulzuszámunk egy megadott nyugalmi állapotot követően a felhasználó által megadott határérték alá esik vagy meghaladja egy értéket. A funkció nem figyelmeztet szívelégtelenségre, érrendszeri problémára, nem feladata egészségi állapot, betegség diagnosztizálása vagy kezelésre. Bármilyen szívvel kapcsolatos problémával kapcsolatosan forduljunk szakorvoshoz.

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzuszámunk adott érték alá esik vagy meghalad egy értéket.

1. A pulzuszám szemlén nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Pulzuszám opciók > Rendellenes pulzuszám riasztás** pontot.
3. Válasszuk a **Túllépés riasztás** és az **Alacsony érték riasztás** pontok közül.
4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.


Akárhányszor a pulzusunk átlépi a megadott küszöbértéket, a készülék egy üzenetet jelenít meg és rezgést ad le.

Pulzuszám adatok sugárzása

A Forerunner óra képes elküldeni a mért pulzuszám adatokat egy másik párosított készülék számára. A pulzuszám adatok sugárzása csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

TIPP! A tevékenységeket egyedileg beállíthatjuk úgy, hogy automatikusan a tevékenység megkezdésével egyidejűleg a pulzuszám adatok sugárzása is megkezdődjön (). Például kerékpározás közben egy Edge® készülék felé továbbíthatjuk a pulzuszám adatokat.

MEGJEGYZÉS! Búvár tevékenységek esetében a pulzuszám adatok sugárzása nem elérhető.

1. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Csukló alapú pulzuszám mérő > Pulzuszám adatok sugárzása** pontot.
 - Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megnyitásához, majd válasszuk a  -t.

MEGJEGYZÉS! A vezérlőt menüt újabb elemekkel bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
Az óra megkezdí a pulzuszám adatok sugárzását.
3. Párosítsuk a karórát a kompatibilis készülékkel.

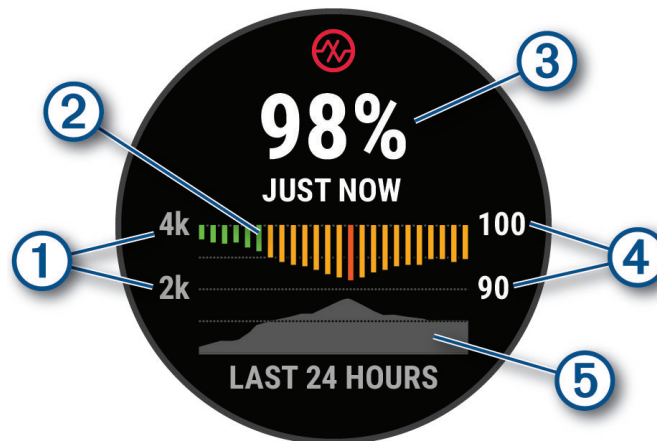
MEGJEGYZÉS! A párosítás menete Garmin készüléktől függően eltérhet. Tanulmányozzuk a használati útmutatót.
4. A **STOP** gombot lenyomva kikapcsoljuk a pulzuszám adatok sugárzását.

Pulzoximéter

A Forerunner készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ahogy magasságunk növekszik, a vérben lévő oxigén szintje csökkenhet.

A pulzoximéter szemle („Pulzoximéteres mérés elvégzése”; 54. oldal) ablakból manuálisan indíthatunk pulzoximéter mérést. Emellett az egész napos pulzoximéter mérést is bekapcsolhatjuk („Egész napos pulzoximéteres mérés engedélyezése”; 54. oldal). Amennyiben a pulzoximéter szemlét úgy nézzük meg, hogy nem mozgunk, mozdulatlanok vagyunk, az óra kielemezi oxigéntelítettségünket és a magasságot. A magasságprofil segítség a pulzoximéter értékek változásának értelmezésében, mivel a mért értékeket a magasság függvényében tekinthetjük meg.

A karórán a pulzoximéter érték oxigéntelítettségi százalékként jelenik meg, melyet egy színjelzés is kiegészít. A Garmin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is. További információkat a pulzoximéter pontosságáról a garmin.com/ataccuracy oldalon találhatunk.



①	Magasság skála
②	Az elmúlt 24 óra átlagos oxigéntelítettség mérési értékei.
③	A legutóbbi oxigéntelítettségi mérési érték.
④	Az oxigéntelítettség százalékos skála.
⑤	A magasságértékek elmúlt 24 órára vetített változása.

Pulzoximéteres mérés elvégzése

A pulzoximéter szemle megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést. A szemle a legfrissebb vér oxigéntelítettségi százalékot mutatja, egy grafikont az egy órára vetített átlagértékekről az elmúlt 24 órát felölelően, valamint az elmúlt 24 óra magasságváltozását mutató grafikont.

Megjegyzés! Amikor első alkalommal tekintjük meg a pulzoximéter szemlét, a karórának GPS-műholdas kapcsolatra van szüksége a magasság meghatározásához. Menjünk ki szabadtérre, és várjunk, amíg a karóra kapcsolatot létesít a műholdakkal.

1. Amikor ülünk vagy mozdulatlanok vagyunk, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal ugorjunk a pulzoximéter szemle képernyőre.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot a szemle adatainak megtekintéséhez valamint a pulzoximéter mérés elindításához.
3. Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

MEGJEGYZÉS! Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségi szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét. A legjobb eredmény érdekében azt a karunkat, amelyen az órát viseljük, a pulzoximéteres mérés során tartsuk a szívünkkel egy magasságban.

4. A **DOWN** gomb megnyomásával tekintsük meg az elmúlt hét napra vonatkozó pulzoximéter grafikont.

Pulzoximéteres mérés engedélyezése alvás közben

Engedélyezhetjük a karóra számára, hogy folyamatosan, alvás közben is mérje a vérünk oxigéntelítettségét.

MEGJEGYZÉS! Egyes szokatlan alvási pozitúrák irreálisan alacsony SpO2 mérési értékeket eredményeznek.

1. A pulzoximéter szemlén nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Pulzoximéter opciók > Alvás közben** pontot.

Egész napos pulzoximéteres mérés engedélyezése

1. A pulzoximéter szemlén nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Pulzoximéter opciók > Egész nap** pontot.

A készülék egész nap automatikusan elemzi oxigéntelítettségi szintünket, amikor nyugalmi állapotban, mozdulatlanul vagyunk.

MEGJEGYZÉS! Az **Egész napos** mérés csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

Amennyiben a pulzoximéter adatok hibásak vagy nem jelennek meg, az alábbi lépéseket próbálhatjuk meg elvégezni.

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettségi szintünket.
- A készüléket a csuklócsont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérését.
- A készülékhez használjunk szilikon vagy nejlonszíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne vigyünk fel naptejet vagy rovarriasztó krémet a készülék alá.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

Navigáció

A GPS-alapú navigáció funkciók lehetővé teszik, hogy a térképen megtekintsük a bejárt utat, elmentsünk kedvenc vagy egyéb okból kiemelt helyeket, illetve a készülék irányításával hazataláljunk.

Pályák

A Garmin Connect fiókról letölthetünk pályákat a karórára. Amint a pálya mentésre került a karórán, elindíthatjuk a pálya mentén történő navigációt.

Követhetünk egy pályát pusztán azért, mert egyszerűen ez egy jó útvonal, például pályaként menthetjük és követhetjük a munkába járásnál használt kerékpáros útvonalunkat.



Mentett pályát is követhetünk, megpróbálva elérni vagy megdönteni a korábban felállított teljesítmény célokat. Például amennyiben az eredeti pályát 30 perc alatt teljesítettük korábban, a virtuális partnerrel szemben versenyezhetünk, hogy ezt az időeredményt túlszárnyalva 30 percen belül tegyük meg.

Pálya létrehozása és követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció > Pályák** pontot.
5. Válasszuk egy pályát.
6. Válasszuk a **Pálya indítása** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
7. A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.




Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban

Ahhoz, hogy a Garmin Connect alkalmazással hozzunk létre pályát, Garmin Connect fiókkal kell rendelkezünk („Garmin Connect”; 74. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  ikont.
2. Válasszuk a **Tréning > Pályák > Pálya létrehozása** pontot.
3. Válasszuk egy pálya típust.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Válasszuk a **Kész** pontot.
MEGJEGYZÉS! Az így létrehozott pályát le is tölthetjük a készülékre („Pálya letöltése a Forerunner karórára”; 55. oldal).

Pálya letöltése a Forerunner karórára

A Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát le is tölthetjük a készülékre („Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban”; 55. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  ikont.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > Courses (Pályák)** pontot.
3. Válasszuk ki a pályát.
4. Válasszuk  > **Send to Device (Letöltés a készülékre)** pontot.
5. Válasszuk ki a kompatibilis karórát.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése

Navigációt megelőzően megtekinthetjük és szerkeszthetjük a pálya adatait.

1. Nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszunk a **Navigáció > Pályák** pontot.
5. A **START** gomb megnyomásával választhatunk a pályák között.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A navigáció megkezdéséhez válasszuk a **Pálya indítása** pontot.
 - Egyedi tempó sáv létrehozásához válasszuk a **PacePro** pontot.
 - A pálya megtekintéséhez a térképen és a térképen való nagyításhoz és pásztázáshoz válasszuk a **Térkép** pontot.
 - A pálya fordított irányban történő indításához válasszuk a **Pálya indítása fordítva** pontot.
 - A pálya magasság grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasság grafikon** pontot.
 - A pálya nevének megváltoztatásához válasszuk a **Név** pontot.
 - A pálya rajzolatának, útvonalának módosításához válasszuk az **Szerkeszt** pontot.
 - A pálya törléséhez válasszuk a **Törlés** pontot.

Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciónkát, így későbbi bármikor visszatanavigálhatunk ide.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz hozzáadhatjuk a funkciót („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Pozíció mentése** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett hely szerkesztése és megtekintése

TIPP! A vezérlő menüből is elmenthetünk helyeket („Vezérlő”; 32. oldal).

1. Nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
4. Egy opciót kiválasztva megtekinthetjük és módosíthatjuk a hely adott jellemzőjét.

Navigáció cél felé

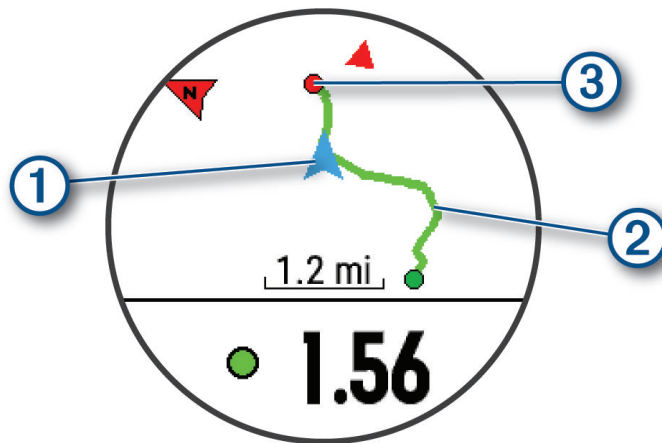
Navigálhatunk egy adott cél felé, vagy követhetünk egy kijelölt irányt is.

1. Nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Navigáció** pontot.
5. Válasszunk egy kategóriát.
6. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
8. A **START** gombbal indítsuk a navigációt

Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során

Lehetőségünk van visszavigálni a túra kiindulási pontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a **STOP** gombot.
2. Válasszuk a **Back to Start (Vissza a kiindulási helyre)** pontot, majd válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
 - Amennyiben egyenes navigációt használunk, a **Straight Line (Útvonal)** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.




A térképen megjelenik az aktuális tartózkodási helyünk ①, az útvonal, amelyet követünk ②, és az úti célunk ③.

Navigáció leállítása

- Tevékenység közben a navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Navigáció leállítása** vagy **Pálya leállítása** pontot.
- A navigáció leállításához és a tevékenység mentéséhez nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Térkép

A  jel mutatja aktuális pozíciónkat a térképen. A térképen a helyek megnevezései, valamint a hozzájuk tartozó szimbólumok jelennek meg. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

- Navigálás a térképen („Nagyítás és pásztázás, görgetés a térképen”; 58. oldal).
- Térkép beállítások („Térképi beállítások”; 58. oldal).

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** pontot.

Nagyítás és pásztázás, görgetés a térképen

1. Navigáció közben nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat a térkép megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
3. Válasszuk a **Pásztáz/Nagyít** pontot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A nagyításhoz és felfelé, lefelé, jobbra vagy balra történő görgetés közötti váltáshoz nyomjuk meg a **START** gombot.
 - A nagyításhoz, pásztázáshoz használjuk az **UP** és **DOWN** gombokat.
 - A kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Térképi beállítások

Beállíthatjuk, hogy a térkép miként jelenjen meg az adatképernyőkön.

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

Tájéolás – a térkép megjelenítési iránya, forgatása. A **Menetirányba** opció esetén a térkép az aktuális haladási irány mindig a képernyő teteje felé mutat, míg a **North Up (Észak felé)** opcióval az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

Felhasználói helyek – a mentett helyeket elrejtethetjük és megjeleníthetjük a térképen.

Auto Zoom – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk („Iránytű beállítások”; 84. oldal).

Magasságmérő és barométer

A készülék egy beépített magasságmérőt és barométert tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeit, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A barométer a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk („Magasságmérő beállítása”; 85. oldal; „Barométer beállítása”; 85. oldal).

Mérők és kiegészítők

A Forerunner készülék számos beépített mérővel rendelkezik, de emellett kiegészítő vezeték nélküli mérőkkel is párosíthatunk.

Vezeték nélküli mérők

A karóra ANZT+ vagy Bluetooth vezeték nélküli adatátvitellel működő mérőkkel párosítható („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal). Miután a karórát és a mérőt párosítottuk, az állítható adatmezőket úgy módosíthatjuk, hogy a mérő által szolgáltatott adatokat jelezzék ki („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal). Amennyiben a mérő gyárilag a karórával együtt érkezik a csomagban, a mérő és a karóra már gyárilag párosításra kerültek.

A karóra és az egyes mérők kompatibilitásáról, a mérők beszerzéséről a Garmin ügyfélszolgálaton tájékozódhatunk.

Mérő típusa	Leírás
eBike	Kerékpározás során az eBike használatával kerékpáros adatokat tekinthetünk meg az órán, pl. az akkumulátor töltöttségi szintet vagy az aktuális váltó fokozatot.
Kiterjesztett kijelző	Kiterjesztett kijelző módban a Forerunner egy adatképernyőjét kerékpározás közben, triatlonozás során megtekinthetjük egy kompatibilis Edge készüléken.
Külső pulzusmérő	Külső pulzusmérő, pl. HRM-Pro vagy HRM-Dual™ mellkasi mérő használata esetén a készülék az innen érkező pulzusszám adatokat használja fel a tevékenységek során. Egyes pulzusmérők adatok tárolására is alkalmasak vagy futás dinamika adatokkal szolgálnak („Futás dinamika”; 60. oldal).
Lépésszámláló	Beltéri edzés vagy gyenge GPS-vétel esetén a tempó és távolság adatokat a GPS-vevő helyett egy lépésszámláló (foot pod) is biztosíthatja.
Fejhallgató	Bluetooth funkciók fejhallgatóval hallgathatjuk a Forerunner órára letöltött zenét („Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával”; 69. oldal).
Lámpák	Varia kerékpáros okoslámpával még biztonságosabban közlekedhetünk, tovább javíthatjuk közlekedési, forgalmi helyzetfelismerésünket.
Teljesítmény	Teljesítménymérővel, pl. Rally™ vagy Vector™ mérővel a karórán láthatjuk teljesítmény értékeinket. A teljesítményszórást céljainkhoz, képességeinkhez igazíthatjuk („Teljesítménytartományok beállítása”; 67. oldal), vagy tartomány riasztásokat élesíthetünk, melyek jeleznek, ha egy adott teljesítményszórást elérünk („Riasztás beállítása”; 83. oldal).
Radar	A Varia visszapillantó kerékpáros radarral fokozhatjuk közlekedési, forgalmi helyzetfelismerésünket, és a közelgő járművekről figyelmeztetést kaphatunk. A Varia radar kamerával kiegészített hátsó lámpával kerékpározás során fényképeket, videót is készíthetünk.
Futási dinamika Pod	Futás dinamika poddal rögzíthetjük futás dinamika adatainkat és ezeket meg is tekinthetjük a karórán („Futás dinamika”; 60. oldal).
Okos görgő	A karóra beltéri okos kerékpáros görgőkkel is kompatibilis, így pálya, edzés követése során szimulálhatjuk az ellenállást, nehézséget („ANT+® beltéri tréner (görgő) használata”; 12. oldal).
Tempe	A tempe hőfokmérőt egy pánthoz, szíjhoz csatlakoztatva mérhetjük a külső levegőhőmérsékletet és pontos hőmérsékleti adatokat kaphatunk.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

Amikor az ANT+ vagy Bluetooth vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgymond párosítanunk kell ezeket. Amennyiben a mérő ANT+ és Bluetooth technológiával is bír, a Garmin az ANT+ technológiát javasolja. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

1. Mellkasi pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.
A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.
NE FELEDJÜK! Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
 - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a **Keresés** felirat **Csatlakoztatva** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn. Egyes adatmezőket átállíthatunk úgy, hogy a csatlakoztatott mérő által küldött adatokat jelezze ki („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).

Futási teljesítmény

A Garmin futási teljesítmény érték a mért futás dinamikai adatok, a felhasználó testsúlyának, a környezeti adatok és egyéb mérési adatok figyelembevétel kerül kiszámításra. A teljesítmény mérés egy becslés arra az energia, munka ráfordításra vonatkozóan, amelyet a futó az útburkolatra fejt ki, mindez watt mértékegységben kifejezve. A futási teljesítmény egy olyan, az erőfeszítést leíró mérőszám, amely egyes futókat jobban jellemez, mint a tempó vagy a pulzusszám. A futási teljesítmény a pulzusszámnál jobban szemlélteti a bevitt erőfeszítést, és összhangban van a kaptatókkal, lejtőkkel, szélellenállással, melyeket például a tempó mérés nem jól szemléltet.

A futási teljesítmény adatmezőket beállíthatjuk úgy, hogy a kimeneti teljesítményt mutassák és ez alapján kiigazításokat végezhetünk az edzésünkön („Adattípusok”; 97. oldal). Teljesítmény riasztásokat állíthatunk be, amelyek jelzik, ha belépünk egy adott teljesítményzónába („Tevékenység riasztások”; 82. oldal).

A futási teljesítményzónák hasonlítanak a kerékpáros teljesítményzónákhoz. A zónák küszöbértékei alapértelmezett értékek, melyek a nem, testsúly és átlagos képességek alapján kerülnek meghatározásra, és nem feltétlen igazodnak személyes képességeinkhez. A karórán manuálisan módosíthatjuk a zónákat, de a Garmin Connect fiókban is állíthatunk ezeken („Teljesítménytartományok beállítása”; 67. oldal).

Futás dinamika

A Forerunner karórát egy HRM-Pro vagy egyéb futás dinamikai kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról.

A futás dinamika kiegészítőbe egy gyorsulásmérő került beépítésre, amely a felsőtest mozgásainak mérésével a következő futási adat kiszámítását teszi lehetővé.

Cadence – Lépésütem: A lépésütem a percnként megtett lépések száma. Az összesített (bal és jobb oldali együttesen) lépésszám jelenik meg.

Vertical oscillation – Függőleges oszcilláció: A futás alatti szökkenéseket, felugrásokat jelenti. Felsőtestünk függőleges mozgását mutatja ki, az egyes lépésekre vetítve, centiméterben kifejezve.

Ground contact time – Talaj érintési idő: Az a milliszekundumban kifejezett időtartam, amíg egy-egy lépés során lábunkat a talajon tartjuk.

NE FELEDJÜK! Séta közben a talaj érintési idő adat nem áll rendelkezésre.

Ground contact time balance – Talaj érintési idő eloszlás: A talaj érintési idő bal és jobb lábunk közötti megoszlását mutatja (futás során). Egy százalékértéket jelenít meg. Például 53,2%-ot egy balra vagy jobbra mutató nyíllal kiegészítve.

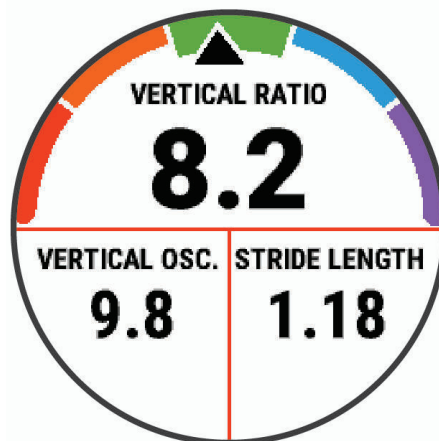
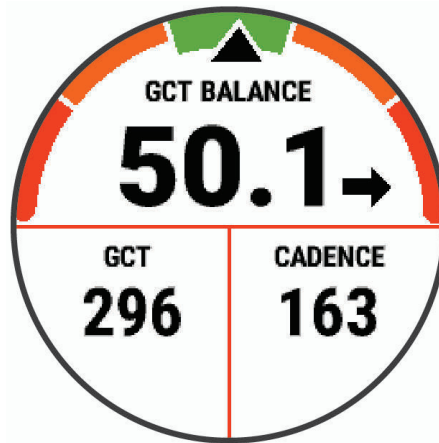
Stride length – Lépéshossz: Az egyik majd a másik lábbal megtett lépés közötti távolságot mutatja méterben kifejezve.

Vertical ratio – Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció (kilengés) és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyoznünk a futási dinamika kiegészítőt – pl. a HRM-Pro kiegészítőt –, ezt párosítanunk kell a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal), és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk egy futási tevékenységet.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység számláló indításához.
3. Indítsuk el a futást.
4. Lefelé léptetve megtekinthetjük a futás dinamikai adatokat.








5. Amennyiben szükséges, az **UP** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a futás dinamikai adatok megjelenését.

Színskála és futás dinamikai adatok

A Garmin Connect felületen a futás dinamika elemzések színes diagramok formájában jelennek meg. Színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon.






A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át. A zöld, kék vagy lila tartományok tapasztaltabb, gyorsabb futók értékeit jelképezik. A tapasztaltabb futóknál jellegzetesebb a rövidebb talaj érintési idő és függőleges kilengés (függőleges oszcilláció), függőleges arány, valamint a nagyobb lépésütem, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésütem és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A függőleges arány a függőleges kilengés és a lépéshossz hányadosa. Súly adatokkal nem függ össze.

A futási dinamikáról a www.garmin.com/performance-data/running oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetők el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésütem tartomány	Talaj érintési idő tartomány
 Bíbor	> 95	> 183 lépés/perc	< 218 ms
 Kék	70-95	174-183 lépés/perc	218-248 ms
 Zöld	30-69	164-173 lépés/perc	248-277 ms
 Narancs	5-29	153-163 lépés/perc	278-308 ms
 Piros	< 5	< 153 lépés/perc	> 308 ms

Talaj érintési idő eloszlás adatok

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százalékértékeként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával 1,3%-kal több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.

Színjelzés	 Piros	 Narancs	 Zöld	 Narancs	 Piros
Szimmetria	Gyenge	Elégséges	Jó	Elégséges	Gyenge
Más futók százaléka	5%	25%	40%	25%	5%
Talaj érintési idő eloszlás	< 52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	< 52,2% J






A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a szimmetria nagyobb megbomlása között. Sok futó esetében a talaj érintési idő eloszlás az ideális 50-50% értéktől nagyobb mértékben eltér dombról történő lefutás vagy dombra történő felfutás során. A legtöbb edző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futási technika a lehető legjobb. Az élsportoló futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel futnak.

Futás közben az órán tekinthetjük meg a színskálát és az adatmezőket, illetve futást követően a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg az összesítő adatokat. Ahogy ez igaz az egyéb futási dinamikai adatokra is, a talaj érintési idő eloszlás egy mennyiségi érték, amely saját futási technikánk megismerését segíti.

Függőleges kilengés (oszcilláció) és függőleges arány adatok


MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect felületen a futás dinamika elemzések színes diagramok formájában jelennek meg.

A függőleges kilengés és függőleges arány adattartományok az érzékelőtől, valamint a mellkason (HRM-Pro, HRM-Tri vagy HRM-Run™ tartozékok) vagy csípőn (Running Dynamics Pod tartozék) való elhelyezéstől függően kissé különböznek.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges kilengés tartomány mellkason	Függőleges kilengés tartomány csípőn	Függőleges arány mellkason	Függőleges arány csípőn
 Bíbor	> 95	< 6,4 cm	<6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,00%
 Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Piros	< 5	> 11,5 cm	>13,0 cm	> 10,1%	>11,9%

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennek meg

Amennyiben a futás dinamikai adatok nem jelennek meg, az alábbiakat próbáljuk meg.

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-Pro mérővel rendelkezünk-e. A futás dinamika mérésére képes kiegészítők elején a  jel látható legyen.
- Párosítsuk újra a Forerunner készüléket és a futás dinamikai kiegészítőt.
- HRM-Pro kiegészítő használata esetén inkább ANT+ technológiával párosítsuk a mérőt és a Forerunner karórát, mint Bluetooth technológiával.
- Amennyiben futás dinamikai adatokként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a mérőt nem fejjel-lefelé viseljük-e.

NE FELEDJÜK! A talaj érintési idő kizárólag futás közben jelenik meg. Séta közben nem meghatározható.

Mellkasi pulzuszám mérés úszás közben

A HRM-Pro, HRM-Swim és HRM-Tri mellkasi pulzuszám mérő kiegészítők úszás közben rögzítik és tárolják a pulzusszám adatokat. A pulzusszám adatok megtekintéséhez pulzusszám adatmezőket kell hozzáadnunk („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).

MEGJEGYZÉS! A pulzusszám adatok mindaddig nem jelennek meg a kompatibilis Forerunner készüléken, amíg a pulzuszám mérő víz alatt van.

Ahhoz, hogy az úszást követően a párosított Forerunner készüléken megtekinthessük a tárolt pulzusszám adatokat, a tevékenységet a számlálóval követve el kell indítanunk. A pihenő szakaszok során, amikor kijövünk, kiemelkedünk a vízből, a pulzuszám mérő elküldi az adatokat a Forerunner készülék felé.

Amikor elmentjük a számlálóval kísért úszási tevékenység adatait, a Forerunner készülék automatikusan letölti a tárolt pulzusszám adatokat. Eközben a pulzuszám mérőnek a víz felett kell lennie, aktívan működni kell, és 3 méteres távolságon belül kell lennie a Forerunner készülékhez. A pulzusszám adatokat a készülék előzményeiben, valamint a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzuszám mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Sebesség- és pedálütemmérő használata

A készülék fogadja a kompatibilis kerékpáros sebesség- és pedálütemmérőről érkező adatokat is.

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet („Gumiabroncs méretek és kerületek”; 108. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást („Tevékenység indítása”; 3. oldal).

Edzés teljesítménymérővel

- A Garmin ügyfélszolgálaton érdeklődhetünk mindazon ANT+ mérőkről, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Rally és a Vector rendszer).
- További információk érdekében tekintjük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszórákat („Teljesítménytartományok beállítása”; 67. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt („Riasztás beállítása”; 83. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése

A Forerunner készülék együttműködik a Varia kerékpáros okos lámpákkal, valamint a hátrafelé figyelő Varia radarral, ezzel nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a kerékpáros jobban nyomon követhesse a mögötte zajló forgalmat. További információkat a Varia készülékek használati útmutatójában találunk.

tempe

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánttal, kábelkötőzővel rögzíthetjük egy helyen, ahol folyamatosan külső levegő éri, és így pontos hőmérsékleti adatokat kapunk. A hőmérsékleti adatok fogadásához először párosítanunk kell a mérőt és a készüléket. További információkat a tempe mérő használati útmutatójában találunk (www.garmin.com/manuals/tempe).

VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan lépünk fel a www.garmin.com/VIRB oldalra.

A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyoznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát a Forerunner karórával („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal).
A VIRB szemle automatikusan hozzáadódik a szemle sorhoz.
3. A készüléken az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB szemlére.
4. Amennyiben szükséges, várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot.
A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
 - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
 - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
 - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
 - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
 - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.
 - A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyoznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát a Forerunner karórával („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 60. oldal). Amikor a párosítás megtörténik, a VIRB adatképernyő automatikusan hozzáadódik a tevékenységekhez.
3. A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
4. Amennyiben szükséges, várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
6. Válasszuk a **VIRB távvezérlést**.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások > Felvételi mód > Számláló indítás/leállítást**.**MEGJEGYZÉS!** A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.
 - A **Beállítások > Felvételi mód > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
 - A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**.
A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
 - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
 - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.
 - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
 - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
 - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.

Felhasználói profil

A Garmin Connect alkalmazásból vagy a karóráról is frissíthetjük felhasználói profilunkat.

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány és teljesítményzóna és kritikus úszási sebesség (CSS) adatokat („Kritikus Úszási Sebesség (CSS) teszt elvégzése”; 41. oldal). A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil** pontot.
3. Válasszunk egy opciót.

Fitness életkor megtekintése

A fitness életkor adat képet ad arról, hogy erőnléti állapotunk hogyan viszonyul egy azonos nemű személyével. A karóra az életkor, testtömeg index (BMI), nyugalmi pulzusszám és tevékenység intenzitási előzmények alapján meghatároz egy fitness életkort. Amennyiben rendelkezünk Garmin Index™ mérleggel, a karóra a testsúly-százalék mérési adatot használja a testtömeg index helyett a fitness életkor meghatározása során. Az edzések és az életmód hatással vannak a fitness életkorra.

Megjegyzés! A pontos fitness életkor meghatározáshoz teljes körűen adjuk meg a felhasználói profil adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 65. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil > Fitness életkor** pontot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

Edzési célok

Ismerve a pulzustartományunkat, mérhetjük és javíthatjuk kondícionkat a következő elvek szerint:

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a pulzustartomány („Pulzustartományok”; 67. oldal-on szereplő) táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőterekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

Pulzustartományok beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat. Beállíthatunk külön-külön pulzustartományt futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi beállítására, valamint pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását a készüléken is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil** > **Pulzusszám és teljesítményzónák** > **Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. HR (Max. pulzus)** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.
Az automatikus észlelés (Auto Detection) funkcióval a készülék a tevékenység során képes automatikusan meghatározni a maximális pulzusszámot („Teljesítmény mérések automatikus érzékelése”; 67. oldal).
4. Az **LTHR (Tejsavküszöb pulzusszám)** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.
Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása („Laktátküszöb (tejsavküszöb)”; 25. oldal). Az automatikus érzékelés funkcióval tevékenység közben a készülék automatikusan kiszámítja a laktátküszöbünket („Teljesítmény mérések automatikus érzékelése”; 67. oldal).
5. Válasszuk a **Nyugalmi pulzus** > **Egyedi megadása** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.
Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.
6. Válasszuk a **Tartományok** > **Ez alapján** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **BPM (Ütés/perc)** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%Max.HR (Max. pulzus%)** esetén a maximális pulzusszám százalékkéntéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%HRR (%pulzustartalék)** esetén a tartalék pulzusszám százalékkéntéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%LTHR (%Tejsavküszöb pulzusszám)** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékkéntéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
9. A **Sport pulzusszám hozzáadása** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.
10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához (opcionális).

Pulzustartományok automatikus beállítása

Alapbeállítás szerint a készülék megméri maximális pulzusunkat, majd ennek adott százaléka szerint határozza meg az egyes pulzustartományokat.

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek („Felhasználói profil beállítása”; 65. oldal).
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzuszám mérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzuszám mérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

Pulzustartományok

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott anaerob teljesítmény és küszöb, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Anaerob és izomzati állóképesség, erő növekedés

Teljesítménytartományok beállítása

A tartományok nemre, súlyra és átlag teljesítményre jellemző gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Amennyiben ismerjük funkcionális küszöb teljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil > Pulzusszám és teljesítményzónák > Teljesítmény** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk az **Ez alapján** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - Az **FTP %** vagy **TP%** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
6. Válasszuk az **FTP** vagy **Küszöbteljesítmény** pontot, és adjuk meg az értéket.
Az **Auto Detection (Automatikus érzékelés)** funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan határozza meg az FTP értékünket („Teljesítmény mérések automatikus érzékelése”; 67. oldal).
7. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
8. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjunk meg egy minimális teljesítmény értéket.

Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

Az automata érzékelés (Auto Detection) funkció alapértelmezetten bekapcsolva van. Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot és a laktátküszöb értéket. Amennyiben kompatibilis teljesítménymérővel van párosítva, a karóra tevékenység közben automatikusan észleli a funkcionális teljesítmény küszöb (FTP) értékünket.

MEGJEGYZÉS! A készülék csak akkor észleli a maximális pulzusszámot, ha az nagyobb, mint a felhasználói profilunkban megadott érték („Felhasználói profil beállítása”; 65. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil > Pulzusszám és teljesítményzónák > Automatikus észlelés** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Zene

MEGJEGYZÉS! Három eltérő zenelejátszási mód áll rendelkezésünkre a Forerunner karórán:


- Külső szolgáltatótól zene letöltése (streamelés);
- Személyes audio tartalom letöltése a karórára;
- Telefonon tárolt zene lejátszása.

A Forerunner eszközön számítógépünkről vagy külső szolgáltatótól is tölthetünk le audio tartalmakat, és azokat akkor is hallgathatjuk, ha az okostelefonunk nincs a közelben. A Forerunner karórán tárolt audio tartalmak meghallgatásához Bluetooth technológia segítségével fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

Személyes audio tartalmak letöltése

Mielőtt saját zenéinket adhatnánk hozzá az eszközhöz, előbb telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást a számítógépünkre (www.garmin.com/express).

A számítógépről feltölthetjük saját audio fájljainkat – pl. .mp3 és .m4a – az eszközre. További részleteket a www.garmin.com/musicfiles oldalon találunk.

1. Csatlakoztassuk az eszközt a számítógépünkhöz egy USB kábellel.
2. Számítógépünkön indítsuk el a Garmin Express alkalmazást, válasszuk ki az eszközünket, majd lépünk a **Zene** pontra.
TIPP! Windows® operációs rendszerrel működő számítógépeknél kiválaszthatjuk a  pontot, és kikereshetjük a kívánt audio fájlokat a mappáinkban. Az Apple számítógépek esetén a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárunkat használja.
3. A **Saját zenék** vagy **iTunes Könyvtár** listából válasszuk ki az audio fájl kategóriát, mint például dalok vagy lejátszási listák.
4. Pipáljuk ki a letölteni kívánt audio fájl mellett dobozokat, majd válasszuk a **Letöltés eszközre** pontot.
5. Amennyiben szükséges, az eszközre letöltött fájl listájában válasszunk kategóriát, pipáljuk ki az eltávolítani kívánt fájl mellett dobozokat, majd válasszuk az **Eltávolítás az eszközről** pontot az audio fájl eltávolításához.

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt a karórára valamely támogatott külső szolgáltatótól zenét vagy egyéb audio fájlokat tölthetnénk le, csatlakoztatnunk kell a szolgáltatóhoz a karórát.

Egyes külső külső szolgáltatók már előre telepítésre kerültek a karórán.

További szolgáltatók telepítéséhez töltsük le a telefonra a Connect IQ alkalmazást („Connect IQ funkciók letöltése”; 75. oldal).



1. Bármely képernyőn tartsuk lenyomva hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Válasszuk ki a zene szolgáltatót.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben másik szolgáltatóra kívánunk váltani, nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Audio tartalom letöltése külső szolgáltatóról

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz („Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz”; 73. oldal).

1. Bármely képernyőn tartsuk lenyomva hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot.
4. Válasszuk ki a kívánt szolgáltatót.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.
6. Amennyiben szükséges, nyomjuk a **BACK** gombot egészen addig, amíg a készülék felszólít, hogy szinkronizálnunk kell a szolgáltatóval.
MEGJEGYZÉS! Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

Lecsatlakozás a külső szolgáltatóról


1. A GarminConnect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Lépünk a **Garmin eszközök** pontra, majd válasszuk ki a karóránkat.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszuk ki a telepített szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a külső szolgáltató karóráról történő letöltéséhez.

Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával

Az eszközre letöltött zenék meghallgatásához Bluetooth technológiát használó fülhallgatót kell párosítanunk az eszközzel.

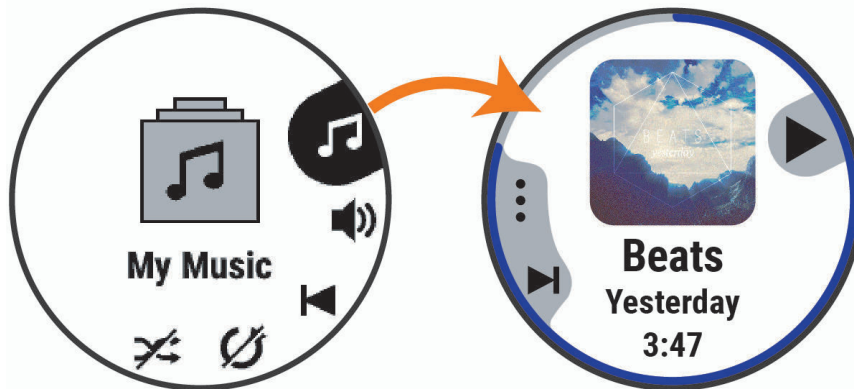
1. Hozzuk az eszközt és a fülhallgatót 2 méteres távolságon belül egymáshoz.
2. A fülhallgatókon aktiváljuk a párosító módot.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Zene > Fülhallgató > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk ki a fülhallgatónkat a párosítás véglegesítéséhez.

Letöltött zenék hallgatása

1. Nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Amennyiben szükséges, párosítsuk a karórát és a Bluetooth technológiát használó fülhallgatót („Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával”; 69. oldal).
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot és válasszunk az alábbiak közül:
 - A karórára a számítógépünkről letöltött zene hallgatásához válasszuk a **Saját zene** pontot („Személyes audio tartalmak letöltése”; 68. oldal).
 - Az okostelefonon lévő zenék hallgatásához válasszuk a **Telefon vezérlése** pontot.
 - Külső szolgáltatótól származó zene hallgatásához válasszuk ki a szolgáltató nevét és egy lejátszási listát.
5. Válasszuk a -t.

Zenelejátszás vezérlő

Megjegyzés! Egyes zene vezérlő elemek kizárólag a Forerunner Music modelleken érhetők el.



⋮	Zene vezérlő elemek megnyitása.
🔊	Hangerő szabályozás.
▶	Aktuális audio fájl lejátszása vagy szüneteltetése.
▶	Ugrás a következő audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan megnyomva a jelenleg lejátszott audio fájlban futtathatunk előre.
◀	Jelenlegi audio fájl újraindítása. Kétszer megnyomva visszaugorhatunk az előző audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
🔄	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
↔	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.

Zenelejátszás vezérlése csatlakoztatott okostelefonról

1. Az okostelefonunkon indítsunk el egy zeneszámot vagy lejátszási listát.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A Forerunner Music karórán nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
 - A nem Music modellek közé tartozó Forerunner karórán a **DOWN** gombot röviden megnyomva léptessünk a zene szemlére („Szemle sor beállítása”; 17. oldal).
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók > Vezérlés telefonról** pontot.

Lejátszási mód kiválasztása

Választhatunk sztereó és monó zenelejátszási mód között.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Audio** pontot.
3. Válasszuk a lehetőségek közül.

Telefon csatlakoztatásával elérhető funkciók

A karórát kompatibilis okostelefonnal párosítva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik („Okostelefon és a készülék párosítása”; 71. oldal), valamint további funkciók válnak elérhetővé, amikor Wi-Fi hálózathoz csatlakozunk a karórával („Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz”; 73. oldal).


Telefon vezeték nélküli csatlakoztatásával elérhető funkciók

A Forerunner készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik („Okostelefon és a készülék párosítása”; 71. oldal).

- A Garmin Connect alkalmazás funkciói, a Connect IQ alkalmazás funkciói valamint egyéb lehetőségek („Telefonos alkalmazások és számítógépes programok”; 73. oldal).
- Szemlék („Gyors szemle ablakok”; 15. oldal);
- Vezérlő menü funkciók („Vezérlő”; 32. oldal);
- Biztonsági és nyomon követési funkciók („Biztonsági és nyomon követési funkciók”; 76. oldal);
- Telefonos műveletek, kommunikációs lehetőségek, pl. az értesítések („Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása”; 71. oldal).

Okostelefon és a készülék párosítása

A készülék vezeték nélküli funkcióinak teljes körű kihasználásához a készüléket ne az okostelefon Bluetooth beállításából, hanem a Garmin Connect alkalmazáson keresztül csatlakoztassuk az okostelefonhoz.

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást.
2. Válasszuk az alábbi párosítási módok közül:
 - A kezdeti beállítás során válasszuk a  -t, amikor a készülék felszólít, hogy párosítsuk okostelefonunkat.
 - Amennyiben korábban átugrottuk a párosítási eljárást, nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Csatlakoztatás > Telefon párosítása** pontot.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben karóránk nem Music modell, nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Telefon párosítása** pontot.
3. A készülék Garmin Connect fiókhöz történő hozzáadásához válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a Forerunner készüléket („Okostelefon és a készülék párosítása”; 71. oldal).


1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot
2. Válasszuk a **Csatlakoztatás > Telefon > Értesítések > Állapot > Bekapcsol** pontot.
3. Válasszuk az **Általános használat** és a **Tevékenység közben** pontot.
4. Válasszuk az értesítések megjelenítési módját.
5. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
6. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
7. Válasszuk ki a kívánt adatvédelmi és lejárat beállításokat.
8. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
9. Válasszuk az **Aláírás** pontot, melylyel üzeneteink végére automatikus aláírást állíthatunk be.

Értesítések megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítések megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot
3. Válasszuk egy értesítést.
4. A **START** gombot lenyomva további lehetőségeket érhetünk el.
5. A **BACK** gombbal visszalépünk a korábbi képernyőre.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amennyiben bejövő hívásunk van a csatlakoztatott okostelefonon, a készülék megjeleníti a hívó nevét és telefonszámát. A hívást fogadhatjuk vagy elutasíthatjuk.

- A hívás fogadásához nyomjuk meg a **Fogad** gombot.
NE FELEDJÜK! A hívóval kizárólag az előzőleg csatlakoztatott okostelefonunkon tudunk kommunikálni.
- A hívás elutasításához nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
- A hívás visszautasításához és azonnali üzenetes válaszhoz válasszuk a  pontot, és küldjünk egyet a listán megjelenő üzenetek közül.
MEGJEGYZÉS! Szöveges üzenet küldése csak Bluetooth technológiával csatlakoztatott, Android™ okostelefonnal működik.

Válasz SMS üzenetre

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció csak Android okostelefonokkal érhető el.

Amikor a készüléken SMS üzenetes értesítést kapunk, gyors választ küldhetünk a listán megjelenő üzenetek közül választva. Az üzeneteket a Garmin Connect alkalmazásban módosíthatjuk.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció a telefonunkat használva küld üzeneteket. Az üzenetek küldéséhez telefonszolgáltatónk a bérletünk szerinti normál díjakat számolja fel. A küldhető üzenetek számával és díjakkal kapcsolatos információkért forduljunk a telefonszolgáltatónkhoz.

1. Az óra számlapról nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítési widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, és válasszuk ki a kívánt sms üzenetet.
3. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **Válasz** pontot.
4. Válasszuk a listázott üzenetek közül.
A telefonunk a kiválasztott üzenetet SMS üzenetként küldi el.

Értesítések kezelése


Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- iPhone® készülék esetén az iOS® értesítési központján keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **Settings (Beállítások) > Notifications (Értesítések)** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

Az okostelefonnal létesített Bluetooth kapcsolatot a vezérlő menüben bonthatjuk.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
2. A:  kiválasztásával kikapcsoljuk a készüléken a Bluetooth vezeték nélküli technológiát.

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk az okostelefon használati útmutójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

Okostelefon csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk a Forerunner készüléket, hogy jelezze, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozó okostelefon lecsatlakozik illetve újracsatlakozik a készülékhez.

NE FELEDJÜK! A csatlakozás riasztás alapbeállítás szerint ki van kapcsolva.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Csatlakoztatás > Telefon > Csatlakoztatási riasztások** pontot.

Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

Beállíthatjuk eszközünket, hogy futás vagy egyéb tevékenység során motivációs helyzetjelentéseket játsszon le. A hangjelzések Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatott fehallgatónkon játszhatók le, amennyiben rendelkezünk ilyennel. Másképp a hangjelzések a Garmin Connect alkalmazással csatlakoztatott okostelefonunkon játszhatók le. Hangjelzés közben a karóra vagy okostelefon némitja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció nem minden tevékenységgel érhető el.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Hangjelzések** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Kör jelzés** – hangjelzés minden kör után.
 - **Tempó/Sebesség jelzés** – hangjelzések személyre szabása tempó és sebesség információk alapján.
 - **Pulzusszám jelzés** – hangjelzések személyre szabása pulzusszám információk alapján.
 - **Teljesítmény jelzés** – hangjelzések testreszabása teljesítmény adatok alapján.
 - **Időmérő események** – hangjelzések bekapcsolása időmérő be- és kikapcsolása esetén, beleértve az Auto Pause® funkciót is.
 - **Edzés jelzés** – hangjelzések bekapcsolása az edzésekhez.
 - **Tevékenység riasztások** – a tevékenység jelzések hangjelzésként történő lejátszása („Tevékenység riasztások”; 82. oldal).
 - **Hangjelzések** – a motivációs jelentés lejátszását egy hangjelzés előzi meg.
 - **Dialektus** – hangjelzések nyelvének vagy dialektusának megváltoztatása.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

Wi-Fi hálózathoz történő csatlakozás kizárólag Music modelleken lehetséges.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre: amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

Audio tartalmak: audio tartalmakat tölthetünk le harmadik felektől.

Szoftverfrissítés: Wi-Fi kapcsolaton keresztül a készülék automatikusan letölti és telepíti a legújabb rendszerszoftver változatot.

Edzések és edzéstervek: a Garmin Connect oldalon jelöljük ki a letölteni kívánt edzésterveket, edzéseket, majd a legközelebb, amikor a készülék Wi-Fi kapcsolattal csatlakozik, a fájlok vezeték nélküli kapcsolaton keresztül automatikusan letöltésre kerülnek a készülékre.

Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

Mielőtt Wi-Fi kapcsolatot létesítenénk, a készüléket először csatlakoztatnunk kell okostelefonon a Garmin Connect alkalmazáshoz, vagy számítógépen a Garmin Express™ alkalmazáshoz.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Csatlakoztatás > Wi-Fi > Hálózataim > Hálózat hozzáadása** pontot.
A készülék megjeleníti a közelben lévő Wi-Fi hálózatokat.
3. Válasszuk ki a kívánt hálózatot.
4. Ha szükséges, adjuk meg a hálózat jelszavát.

A készülék csatlakozik a hálózathoz, a hálózat pedig hozzáadódik a mentett hálózatokhoz. A következőkben amikor hatótávolságon belül kerül, a készülék automatikusan csatlakozik ehhez a hálózathoz.

Telefonos alkalmazások és számítógépes programok

A karóra számos Garmin telefonos alkalmazáshoz és számítógépes programhoz képes csatlakozni ugyanazon Garmin fiókon keresztül.

Garmin Connect

Csatlakozhatunk barátainkhoz a Garmin Connect közösségi oldalon. A Garmin Connect fiókkal könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. Az ingyenes fiók létrehozásához töltsük le az okostelefon alkalmazás tárából a Garmin Connect alkalmazást (garmin.com/connectapp) vagy látogassunk el a connect.garmin.com oldalra.

Tevékenységek tárolása: A tevékenység végén a napló adatait mentsük el, majd töltsük fel a Garmin Connect honlapra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

Adatok kielemezése: Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat. A golfozásról is részletes adatokat, elemzéseket kapunk, többek között láthatjuk az eredménylapokat, statisztikákat, pálya adatokat. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.



Edzés megtervezése: Kiválaszthatunk egy edzési célt és letölthetünk egy naponta frissülő edzésprogramot.

Fejlődés nyomon követése: Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.

Tevékenységek megosztása: Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi oldalainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

Beállítások kezelése: A készüléket a Garmin Connect fiókon keresztül is beállíthatjuk, illetve ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

Garmin Connect alkalmazás használata

Miután párosítottuk készülékünket okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 71. oldal), a Garmin Connect alkalmazáson keresztül feltölthetjük a tevékenységi adatokat a Garmin Connect fiókba.

1. Győződjünk meg róla, hogy a Garmin Connect alkalmazás fut a telefonunkon.
2. Hozzuk a telefont a karórához 10 méteres távolságon belül.

A karóra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással és a Garmin Connect fiókkal.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazásokon keresztül

Miután párosítottuk készülékünket okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 71. oldal), és létrehoztuk Garmin Connect fiókunkat, a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissíthetjük a rendszerszoftvert.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 75. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, az alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre. A frissítés akkor fog lefutni, amikor éppen nem aktívan használjuk az órát. Amikor a frissítés lefutott, az óra újraindul.

Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldalról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat is kezelhetjük, valamint audio tartalmat is hozzáadhatunk a karórához („Személyes audio tartalmak letöltése”; 68. oldal).

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a www.garmin.com/express oldalra.
3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.
4. Lépjünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk az **Add Device (Készülék hozzáadása)** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást, valamint a készüléket hozzá kell adnunk a Garmin Express programhoz.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. Kizárólag a frissítési folyamat végeztével bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel, amíg a frissítés fut, ne csatlakoztassuk le a karórát a számítógépről.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben már Wi-Fi hálózatra csatlakozik a karóra, a Garmin Connect automatikusan letölti a rendelkezésre álló szoftverfrissítéseket.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz több opciót is hozzáadhatunk („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megnyitásához.
2. Válasszuk a **Szinkr.** pontot.

Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez. Óra számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel, alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

Adatmezők: olyan új adattípusokkal bővíthetjük a készüléket, melyek a mérők által közölt adatokat, a végzett tevékenységet, illetve a napló tartalmát teljes új szemszögből mutatják be. A Connect IQ adatmezőket a gyári funkciókhoz és képernyőkhöz gond nélkül hozzárendelhetjük.

Alkalmazások: interaktív funkciókkal bővítik az órát, pl. új szabadtéri és sport tevékenységek.

Zene: Music modell esetén zene szolgáltatóval bővíthetjük a karórát.

Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Connect IQ alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 71. oldal).

1. Okostelefonunkon az alkalmazás áruházból telepítsük és lépjünk be a Connect IQ alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a karórát.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel az apps.garmin.com oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

VIGYÁZAT!

A balesetfelismerés és az asszisztencia kiegészítő funkciók, amelyekre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítség hívásához. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat helyettünk vagy a nevünkben.

FIGYELEM!

Ezen funkciók használatához a készüléket Bluetooth technológián keresztül kell csatlakoztatnunk a Garmin Connect alkalmazáshoz. A párosított telefontal mobiladatforgalmi kapcsolattal kell rendelkeznie, valamint megfelelő hálózati lefedettséggel. A vészhelyzeti névjegyeket Garmin Connect fiókunkban tudjuk megadni.

A biztonsági és nyomon követési funkciókról további információkat találunk a www.garmin.com/safety oldalon.

Asszisztencia: vészhelyzeti névjegyeknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel, GPS helyzetünkkel (amennyiben elérhető), valamint egy élő követés linkkel.

Balesetfelismerés: amikor a készülék egyes szabadtéri tevékenységek során balesetet észlel, egy automatikus üzenetet, élő követés linket és GPS-pozíciót (amennyiben elérhető) küld a vészhelyzeti elérhetőségek, kontaktok felé.

Élő követés – LiveTrack: családunk és barátaink valós időben követhetik versenyünket és edzéseinket. Követőket hívhatunk meg e-mail-en vagy közösségi médián keresztül, ezzel lehetővé téve számukra élő adataink megtekintését a Garmin Connect követő oldalon.

Esemény élő megosztása: üzeneteket küldhetünk barátainknak és családunknak esemény közben, ezzel valós idejű frissítéseket biztosítva számukra.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció kizárólag Android operációs rendszerű okostelefonokkal történő csatlakozás esetén érhető el.



Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

Vészhelyzeti névjegyek telefonszámait a készülék baleset felismerés és asszisztencia funkcióihoz használja.

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Vészhelyzeti elérhetőségek > Vészhelyzeti névjegy hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Névjegyek hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáshoz akár 50 névjegy is hozzáadhatunk. A névjegyekhez tartozó e-mail címeket felhasználhatjuk a LiveTrack (Élő követés) funkcióhoz. Ezek közül három névjegy adható hozzá a vészhelyzeti névjegyekhez („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 76. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Névjegyek** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálnunk kell adatainkat ahhoz, hogy a Forerunner készüléken aktiválódjanak a változások („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 75. oldal).

Balesetfelismerés be- és kikapcsolása

MEGJEGYZÉS! A párosított okostelefon mobilinternet elérhetőséggel kell rendelkezzen, valamint az aktuális tartózkodási helyünkön megfelelő mobilinternet hálózati lefedettség is szükséges.

A balesetfelismerés funkció bekapcsolásához először a vészhelyzeti névjegyeket be kell állítanunk a Garmin Connect alkalmazásban („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 76. oldal). A megadott baleseti névjegy elérhetőségeknél képesnek kell lenniük email vagy SMS üzenetek fogadására (az előfizetéstől függően előfordulhat, hogy ezek díjazás ellenében érhetőek el).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Baleset felismerés** pontot.
3. Válasszunk egy GPS-vétellel kísért tevékenységet.

NE FELEDJÜNK! A balesetfelismerés kizárólag egyes szabadtéri tevékenységek mellett érhető el.

Amikor a Forerunner készülék balesetet érzékel, és a telefon csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, 15 másodpercen belül még elvetethetjük az automatikus üzenetet.

Segítség kérése

MEGJEGYZÉS! A párosított okostelefon mobilinternet elérhetőséggel kell rendelkezzen, valamint az aktuális tartózkodási helyünkön megfelelő mobilinternet hálózati lefedettség is szükséges.

A balesetfelismerés funkció bekapcsolásához először a vészhelyzeti névjegyeket be kell állítanunk a Garmin Connect alkalmazásban („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 76. oldal). A megadott baleseti névjegy elérhetőségeknél képesnek kell lenniük email vagy SMS üzenetek fogadására (az előfizetéstől függően előfordulhat, hogy ezek díjazás ellenében érhetőek el).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Amikor három egymást követő rezgést érzünk, engedjük el a gombot az asszisztencia funkció aktiválásához.

Megjelenik a visszaszámlálás képernyő.

TIPP! Visszaszámlálás lejártá előtt bármely gombot hosszan megnyomva megakadályozhatjuk az üzenet elküldését.

Élő esemény megosztás

Az élő esemény megosztás lehetővé teszi, hogy egy esemény alatt üzeneteket küldjünk barátainknak, családtagjainkat, így valós idejű frissítéseken keresztül osszuk meg velük az összesített időt és az utolsó köridőt. Az esemény előtt a Garmin Connect alkalmazásban összeállíthatjuk a meghívott feleket és az üzenetek tartalmát.

Élő esemény megosztás bekapcsolása

Az élő esemény megosztáshoz először a Garmin Connect alkalmazásban aktiválnunk kell az élő követés funkciót.

MEGJEGYZÉS! Az élő követés funkcióhoz a Forerunner karórát Bluetooth-kapcsolaton keresztül kell csatlakoztatnunk a Garmin Connect alkalmazáshoz, amely kompatibilis Androidos telefonon kell fusson.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **Biztonsági és követés > Élő esemény megosztás** pontot.

Beállíthatjuk, hogy az esemény mikor és milyen tartalommal kerüljön elküldésre.

2. Menjünk ki szabadtérre, válasszunk a Forerunner karórán egy GPS-vétellel kísért tevékenységet.

NE FELEDJÜNK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

3. Válasszuk a **📍 > Élő esemény megosztás > Megosztás** pontot.

Az élő esemény megosztás 24 órára marad érvényben.

4. Az **Értesítendők** pontot választva a névjegyzékből válasszuk ki azokat, akiknek az üzeneteket elküldeni kívánjuk.

Órák

Ébresztő beállítása

Számos, egymástól független ébresztést állíthatunk be, valamint minden egyes ébresztést beállíthatjuk, hogy egyszer szólaljon meg vagy rendszeresen, adott időközönként ismétlődjön.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Ébresztőóra > Ébresztés hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat az idő megadásához.
4. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Állapot** opcióval be- és kikapcsoljuk az ébresztést.
 - Az **Idő** opcióval módosíthatjuk az időt.
 - Az **Ismétlés** pontot kiválasztva beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön.
 - A **Hang és rezgés** ponttal kiválaszthatjuk a jelzés típusát.
 - A **Háttérvilágítás** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.
 - A **Címke** ponttal leírást adhatunk az ébresztőnek.

Ébresztés törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Ébresztőóra** pontot.
3. Válasszuk ki egy ébresztést.
4. Válasszuk a **Törlés** pontot.

Stopper használata

1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Stopperóra** pontot.
MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a vezérlő menühöz hozzá kell adnunk ezt a funkciót („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).
3. Nyomjuk le a **START** gombot a számláló indításához.
4. Nyomjuk le a **BACK** gombot a kör számláló újraindításához ① .



A stopper összesített ideje ② tovább fut.

5. Nyomjuk le a **START** gombot mindkét időzítő leállításához.
6. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül:
 - A két számláló nullázásához nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - A stopperidőt tevékenységként is elmenthetjük, ehhez nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tevékenység mentése** pontot.
 - A számlálók nullázásához és a stopperóra funkcióból történő kilépéshez nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk a **Kész** pontot.
 - A kör számlálók megtekintéséhez nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk a **Megtekint** pontot.
MEGJEGYZÉS! A **Megtekint** opció csak abban az esetben jelenik meg, ha több befejezett kör is rendelkezésre áll.
 - Anélkül is visszaléphetünk az óra számlapra, hogy nulláznánk a számlálókat, ehhez nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk az **Ugrás az óra számlapra** pontot.
 - Kör rögzítésének be- és kikapcsolásához nyomjuk meg az **UP** gombot, majd válasszuk a **Kör gomb** pontot.

Visszaszámláló időzítő indítása

1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **Időzítő** pontot.
MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a vezérlő menühöz hozzá kell adnunk ezt a funkciót („Vezérlő menü beállítása”; 34. oldal).
3. Adjuk meg az időtartamot.
4. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A visszaszámláló időzítő mentéséhez válasszuk a **⋮ > Időzítő mentése** pontot.
 - Amennyiben azt kívánjuk, hogy a számláló lejáratát után a visszaszámlálás automatikusan újrainduljon, válasszuk a **⋮ > Újraindítás > Be** pontot.
 - A **⋮ > Hang és rezgés** ponttal kiválaszthatjuk a jelzés típusát.
5. A **▶** gombbal indítsuk a visszaszámlálót.

Idő szinkronizálása a GPS-vétel alapján

Ahányszor bekapcsoljuk a készüléket, és az műholdas kapcsolatot létesít, a készülék automatikusan érzékeli a tartózkodásunk szerinti időzónát, valamint a pontos időt. Az időt időzónaváltáskor manuálisan is szinkronizálhatjuk, és frissíthetjük nyári időszámításra való áttérés esetén.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Idő > Idő szinkronizálás** pontot.
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít („Műholdas kapcsolat létesítése”; 93. oldal).

Idő kézi beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Idő > Idő beállítása > Kézi** pontot.
3. Válasszuk az **Idő** menüpontot, majd adjuk meg a pontos időt.

Testreszabás

Tevékenység és alkalmazás beállítások

Az összes előre feltöltött tevékenységet saját igényeinkhez igazíthatjuk, pl. módosíthatjuk az adatképernyőket, riasztásokat és edzési funkciókat. Egyes beállítások csak bizonyos tevékenységeknél módosíthatók.

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet, majd annak beállításait.

3D-s távolság – a funkcióval a távolság kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

3D-s sebesség – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

Hangsúlyos szín – az egyes tevékenységekhez jelölőszínt állíthatjuk be, melyek révén könnyen beazonosíthatjuk az aktív tevékenységet.

Tevékenység hozzáadása – testreszabhatjuk a multisport tevékenységeket.

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez („Tevékenység riasztások”; 82. oldal).

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt. Az Automatikus távolság opció megadott távolságonként indít új kört. Minden egyes kör befejezésekor egy egyedileg szerkeszthető üzenet jelenik meg. A funkció segítségével könnyen hasonlíthatjuk össze a tevékenység egyes szakaszaira jellemző teljesítményünket.

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését. Hasznos funkció, hogy ha a tevékenység során sűrűn vannak közlekedési lámpák vagy egyéb helyek, ahol meg kell állnunk.

Automatikus pihenés – beállíthatjuk a készüléket, hogy medencei úszásnál automatikusan érzékelje, amikor pihenünk, és pihenési intervallumot iktasson be („Automatikus pihenés és kézi pihenés kezelés”; 9. oldal).

Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg.

Automatikus sorozat – beállíthatjuk a készüléket, hogy erőedzés közben automatikusan indítsa és állítsa le a gyakorlati sorozatokat.

Háttérszín – az egyes tevékenységeknél választhatunk a fekete és a fehér háttérképernyő között.

Pulzusszám adat sugárzása – engedélyezhetjük, hogy a tevékenység indításakor automatikusan megkezdődjön a pulzusszám adatok sugárzása is („Pulzusszám adatok sugárzása”; 52. oldal).

Visszaszámlálás start – beállíthatunk egy visszaszámlálót a medencei úszás szakaszok között.

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).

Súly szerkesztés – megadhatjuk az erőedzés vagy kardiovaszkuláris gyakorlat keretén belül végzett gyakorlathoz használt súlyt.

Sávszám – pályán történő futás során megadhatjuk a használt sáv számát.

Kör gomb – a tevékenység során köröket, illetve pihenő szakaszokat hozhatunk létre.

Gombok lezárása – multisport tevékenység végzése során az akaratlan gombnyomás megelőzése érdekében lezárhatjuk a gombokat.

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést. Módosíthatjuk a percenkénti ütésszámot (bpm) a tartani kívánt tempónak megfelelően, valamint a hangjelzést.

Medence méret – medencében történő úszáshoz a medence hosszát adhatjuk meg.

Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő ([Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása](#), 60. oldal).

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

Teljesítmény átlagolás – beállíthatjuk, hogy a készülék a teljesítmény adatok számítása során hogyan kezelje azon nulla értékeket, melyek akkor adódnak, amikor nem pedálozunk.

Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő. Például amikor egy verseny indítására várunk, Normál beállítás esetén 5 perc tétlen állapot után vált az óra alacsony energiafelvételi állapotba, Extended (hosszított) beállításnál 25 perc tétlen állapot után. Az Extended mód esetén az akkumulátor hamarabb lemerül.

VO2 Max rögzítése – pálya és ultra futáshoz is lehetővé teszi a VO2 Max rögzítést.

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

Ismétlés – multisport tevékenységeknél az ismétlés lehetőségének engedélyezése. Olyan tevékenységeknél hasznos, ahol többszörös váltások vannak, pl. futó-úszó sportok.

Gyári beállítás – a tevékenység beállításainak gyári alapbeállításnak megfelelő állapotba történő visszaállítása.

Önértékelés – beállíthatjuk, hogy a tevékenység során milyen gyakran kívánunk önértékelést megadni az elvégzett munkáról, erő kifejtésről („Tevékenység kiértékelés”; 4. oldal).

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Váltások – engedélyezhetjük váltások alkalmazását a multisport tevékenységeknél (egyik sportágról a másikra történő váltás közötti szakasza).

Rezgő értesítések – beállíthatjuk a készüléket, hogy légzési gyakorlat során értesítsen be- és kilégzésről.

Edzővideók – tájékoztató jellegű animációk lejátszását engedélyezhetjük az erőedzés, kardiovaszkuláris edzés, jóga vagy Pilates tevékenység során. Az animációk a Garmin Connectről letöltött edzésekhez érhetők el.

Adatképernyők testreszabása

Adott tevékenységre vonatkozóan az egyes adatképernyőket elrejtethetjük, megjeleníthetjük, illetve módosíthatjuk az adatmezők számát.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításokat.
5. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
6. Válasszuk ki a képernyőt az adatmezők szerkesztéséhez.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
 - Egy **Adatmezők** pontot kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.
TIPP! Az adatmezők teljes listáját a „Adattípusok”; 97. oldal szakaszban találjuk. Egyes adattípusok csak bizonyos tevékenységeknél érhetők el.
 - Az **Átrendez** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
 - Az **Eltávolít** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.
8. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.
Hozzáadhatunk egyedi adatképernyőt, vagy választhatunk az előre beállított adatképernyők közül.

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** pontot.

Tevékenység riasztások

A tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetőek el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

Esemény riasztás: Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyelmeztet, amikor egy adott magassági szintet elérünk.

Tartomány riasztás: Figyelmeztetés, amikor a készülék egy adott értéktartomány alatti vagy feletti értéket mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor a pulzusunk 60 bpm alá esik vagy 210 bpm-et meghaladja.

Ismétlődő riasztás: Figyelmeztetés, amely minden alkalommal életbe lép, amikor a készülék egy adott értéket, lépésközt mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt („Pulzustartományok”; 67. oldal; „Tudnivalók a pulzustartományokról”; 65. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Tempó - úszás	Ismétlődő	Megadhatunk egy cél úszási tempót.
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapássebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.
Pálya időzítő	Ismétlődő	Egy pálya visszaszámlálót adhatunk meg másodpercben.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Riasztások** pontot.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Új hozzáadása** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
 - A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.
7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
8. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

Esemény és ismétlődő riasztásnál minden alkalommal, amikor elérjük az értéket, a készülék figyelmeztet. Tartomány riasztásnál, amikor a minimum érték alá esik a mérési adat, vagy meghaladjuk a maximális értéket, a készülék figyelmeztet.

Automatikus mászás funkció

Az automatikus mászás funkció automatikusan érzékeli a magasság változásokat. Hegymászás, túrázás, futás, kerékpározás során rendkívül hasznos funkció.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
 2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
 3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
 4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
 5. Válasszuk az **Automatikus mászás > Állapot** pontot.
 6. Válasszunk a **Mindig** és a **Navigáción kívül** pontok közül.
 7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Futás képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - A **Mászás képernyő** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - Az **Inverz színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
 - A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
 - A **Módváltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.
- MEGJEGYZÉS!** A Jelenlegi Képernyő opció lehetővé teszi, hogy visszaváltsunk az automatikus mászás váltás bekövetkezése előtt megtekintett utolsó képernyőre.

GPS beállítások módosítása

Az egyes tevékenységekhez eltérő műholdas rendszer használatát állíthatunk be. További információkért a GPS-ről látogassunk el a www.garmin.com/aboutGPS oldalra.

TIPP! A GPS-beállítások nagyban módosíthatják az akkumulátor által biztosított működési időt („Tudnivalók az akkumulátorról”; 92. oldal).

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, a tevékenység beállításait, majd a **GPS** pontot.

MEGJEGYZÉS! Nem mindegyik tevékenységnél érhetőek el a beállítások.

- Az **Off (Kikapcsol)** ponttal kikapcsoljuk az adott tevékenységre a GPS funkciót.
- A **Csak GPS** pont a GPS műholdas rendszert aktiválja.
- Az **Összes rendszer** pont több műholdas rendszer együttes használatát teszi lehetővé. Több műholdas rendszer együttes használatával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk, mint amikor csak a **GPS** rendszert használjuk.
- Az **Összes + többsávós** beállítás több műholdas rendszer használatát teszi lehetővé eltérő frekvenciasávokon. A többsávós rendszerek több frekvenciasávot használnak és stabilabb, pontosabb nyomvonal-rögzítést, javított pozíciómeghatározást, kevesebb légköri hibát biztosítanak, amikor az órát szélsőséges körülmények között használjuk.
- Az **UltraTrac** opció ritkábban rögzít nyomvonal pontokat és mérő adatot, így meghosszabbított akkumulátoros működési időt biztosít, viszont kevésbé pontosan rögzíti a tevékenységeket. Ott használjuk, ahol a hosszabb akkumulátoros működési idő fontosabb, mint a sűrű mérési adat rögzítés.

Mérő beállítások

Iránytű beállítások

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Iránytű** pontot.

Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt („Iránytű kalibrációja”; 84. oldal).

Kijelző – Az irány kijelzése történhet fok, milli-radián szerint.

Északi referencia – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja („Északi viszonyítás beállítása”; 84. oldal).

Mode – Mód – Az iránytűt beállíthatjuk, hogy mozgás közben egyszerre használja a GPS-adatokat és az elektronikus érzékelő adatait (**Automatikus**), vagy csak a GPS-adatokat (**Kikapcsol**), illetve csak az elektronikus mérési adatokat (**Bekapcsol**).

Iránytű kalibrációja

FIGYELEM!

Az elektronikus iránytűt mindig szabadterén kalibráljuk. Az irány meghatározás pontossága érdekében ne álljunk erős mágneses mezőjű tárgyak, pl. járművek, épületek közelében, vagy nagyfeszültségű légvezeték alatt.

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy az iránytű pontatlanul működik, pl. ha nagy távolságot tettünk meg, vagy a környezeti hőmérsékletben jelentős változás állt be, manuálisan is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Iránytű > Kalibrálás** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP! Kis nyolcas alakokat írjunk le a csuklónkkal egészen addig, amíg egy üzenet megjelenik.

Északi viszonyítás beállítása

Az északi irány viszonyítása jelenti a kiindulási alapot az irány meghatározásához.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Iránytű > Északi referencia** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A valós földrajzi észak *északi irányként* való megadásához válasszuk a **Valós** beállítást.
 - A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automatikus alkalmazásához válasszuk a **Mágneses** beállítást.
 - A fokhálózati szerinti észak (000°) északi irányként való megadásához válasszuk a **Térképhálózat** beállítást.
 - A kézi beállításshoz válasszuk a **Felhasználó** pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a **Kész** pontot.

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Magasságmérőt**.

Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

Automatikus kalibráció – a magasságmérő minden alkalommal kalibrálja önmagát, amikor a GPS-nyomkövetést bekapcsoljuk.

Mérő mód – a mérő üzemmódjának beállítása. **Automatikus** módban a mozgásunknak megfelelően mind a magasságmérő, mind a barométer dolgozik. A **Csak magasságmérő** opciót használjuk, ha tevékenységünk kizárólag a magasság változásával jár, illetve a **Csak barométer** opciót, ha a tevékenység során a magasság nem változik.

Magasság – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben ismerjük a pontos tengerszint fölötti magasságot, kézzel is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Magasságmérő** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Automatikus kalibráció** pontot, és válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.
 - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk a **Kalibráció) > Kézi megadás** pontot.
 - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **Kalibráció > GPS használata** pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Barométer** pontokat.

Kalibrálás – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

Viharriasztás – megadhatjuk azt a légnyomás esést, melynél a készülék vihar figyelmeztető jelzést küld.

Mérő üzemmód – a– a mérő üzemmódjának beállítása. **Automatikus** módban a mozgásunknak megfelelően mind a magasságmérő, mind a barométer dolgozik. A **Csak magasságmérő** opciót használjuk, ha tevékenységünk kizárólag a magasság változásával jár, illetve a **Csak barométer** opciót, ha a tevékenység során a magasság nem változik.

Nyomás – beállíthatjuk, hogyan jelenítse meg a készülék a nyomás adatokat.

Barométer kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. A barométert manuálisan is kalibrálhatjuk, ha ismerjük a pontos tengerszint feletti magasságot vagy tengerszinti nyomást.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Barométer > Kalibrálás** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk a **Kézi megadás** pontot.
 - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **GPS használata** pontot.

Térképi beállítások

Beállíthatjuk, hogy a térkép miként jelenjen meg az adatképernyőkön.

MEGJEGYZÉS! Igény esetén adott tevékenységre szabottan is módosíthatjuk a térképi beállításokat, ahelyett hogy az általános beállításokat módosítanánk.

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

Tájéolás – a térkép megjelenítési iránya, forgatása. A **Menetirányba** opció esetén a térkép az aktuális haladási irány mindig a képernyő teteje felé mutat, míg az **Észak felé** opcióval az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

Felhasználói helyek – a mentett helyeket elrejtethetjük és megjeleníthetjük a térképen.

Auto Zoom – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

Navigációs beállítások

Beállíthatjuk, hogy miként és milyen funkciókkal jelenjen meg a térkép cél felé történő navigálás során.

Navigációs adatképernyők beállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot
2. Válasszuk a **Navigáció > Adatképernyők** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Map > Állapot** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
 - A **Map > Adatmező** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk azt az adatmezőt, amely útvonali információkat mutat a térképen.
 - Az **Előttünk** ponttal be- és kikapcsolhatjuk az előttünk álló pálya pontokat mutató információk kijelzését.
 - Az **Iránytű** ponttal be- és kikapcsolhatjuk az iránytűt.
 - A **Magasságprofil** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikont.
 - Válasszuk ki a hozzáadni, törölni, testreszabni kívánt adatképernyőt.


Irány mutató beállítások

Beállíthatjuk a navigáció során megjelenő adatképernyőkön az irány mutató viselkedését. Az irány mutató a célirányt mutatja.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Irány mutató** (Heading Bug) pontokat. A Célirány (heading) mutató mindig a cél felé mutat, a start-cél (course) mutató az eredeti kiindulási pontot és a célt összekötő vonalhoz viszonyított eltérést mutatja.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció > Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Végső távolság** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
 - Az **Végcélhoz érkezésig hátralévő idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.
 - A **Letérés az útról** pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
 - A fordulóról fordulóra vezető navigációs üzenetek bekapcsolásához válasszuk a **Forduló utasítások** pontot.
4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a -t.

Energiagazdálkodás beállítások

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Energiagazdálkodás** pontot.

Energiatakarékos: módosíthatjuk a rendszerbeállításokat úgy, hogy az akkumulátor által biztosított működési időt karóra üzemmódban meghosszabbítsuk ().

Akkumulátor százalék: százalékos értékben mutatja az akkumulátor töltöttségi szintjét.

Akkumulátor becslések: a hátralévő akkumulátor által biztosított becsült üzemidőt mutatja napokban vagy órákban kifejezve.

Rendszerbeállítások

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Rendszer** pontot.

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Idő – idő beállítások („Idő beállítása”; 87. oldal).

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása („Kijelző beállítása”; 88. oldal).

Hangok és rezgés – hangjelzések, rezgés beállítása.

Ne zavarj – a *ne zavarj* funkció be- és kikapcsolása. Az **alvásidő** opcióval a Garmin Connect fiókban megadott általános alvással töltött időszakra a *ne zavarj* mód automatikusan bekapcsol. Normál alvási időnket Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

Automatikus zárolás – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A **Tevékenység közben** opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg az **Óra üzemmód** opcióval tevékenysége végzésének hiányában lezáródnak a gombok.

Jelleg – tevékenységek esetén választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját adhatjuk meg, valamint a koordináták kijelzési formátumát és a térképdátumot állíthatjuk be („Mértékegység beállítása”; 88. oldal).

Physio TrueUp – más Garmin készülékekről származó tevékenység és teljesítmény mérési adatok szinkronizálását teszi lehetővé („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 26. oldal).

Erőnléti állapot – engedélyezhetjük az erőnléti állapot funkciót tevékenység közben is („Erőnléti állapot”; 23. oldal).

Adatrögzítés – a tevékenység adatok rögzítésének beállítása. Az alapbeállítás szerinti **Intelligens** rögzítés hosszabb időn át képes rögzíteni a tevékenység adatokat, mint a **Mp.-ként** beállítás, amely bár rendkívül pontosan (másodperces gyakorisággal) követi nyomon a változásokat, hosszabb tevékenységek tárolását nem teszi lehetővé.

USB-mód – beállíthatjuk, hogy számítógépre történő csatlakoztatás háttértár (MTP) módban történjen, vagy Garmin módban.

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése („Gyári beállítások visszaállítása”; 94. oldal).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük. Az **Automatikus frissítés** opció lehetővé teszi, hogy a karóra letöltsse az aktuális szoftverfrissítést a párosított okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazásról.

Névjegy – készülék-, szoftver-, licenc és jogi információk megjelenítése.

Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Rendszer > Idő** pontot.

Időformátum – 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

Idő beállítása – az Automatikus opcióval a GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az időzóna meghatározása, vagy magunk is megadhatjuk az időzónát.

Pontos idő – az idő manuális megadását kiválasztva adjuk meg a pontos időt.

Riasztások – óránkénti riasztást élesíthetünk, illetve olyan riasztást, amely napkelte vagy naplemente bekövetkezte előtt megadott számú órával vagy perccel jelez („Idő riasztás beállítása”; 87. oldal).

Idő szinkronizálás – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a manuális szinkronizálásra („Idő szinkronizálása a GPS-vétel alapján”; 80. oldal).

Idő riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.

2. Válasszuk a **Rendszer > Idő > Riasztások** pontot.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- A tényleges naplemente előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Naplementéig > Állapot > Be** pontot, válasszuk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az időt.
- A tényleges napkelte előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Napkelteig > Állapot > Be** pontot, válasszuk a **Idő** pontot, majd adjuk meg az időt.
- Óránkénti riasztást is beállíthatunk az **Óránként > Be** ponttal.

Kijelző beállítása

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Háttérvilágítás** pontot.
3. A beállításokat külön vonatkoztathatjuk az alábbiak szerint:
 - **Tevékenység közbeni;**
 - **Tevékenységen kívül;**
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Fényerő** – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.
 - **Gombok** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.
 - **Riasztások** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.
 - **Kézmozdulat** – karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.
 - **Időkorlát** – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség, tengerszint feletti magasság, súly, magasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Jelleg > Mértékegységek** pontot.
3. Válasszunk egy adattípust.
4. Válasszunk egy mértékegységet.

Készülékinformációk

Készülékinformációk megtekintése

Megtekinthetjük a készülékadatokat, pl. a készülék sorozatszámát, a vonatkozó jogi tudnivalókat, és a felhasználói szerződést.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Névjegy** pontot.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

A készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-címke olyan szabályozási információkat tartalmazhat, mint az FCC által biztosított azonosítószámok, vagy regionális megfelelőségi jelzések, valamint alkalmazható termék- és engedélyinformációk.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. A rendszer menüben válasszuk a **Névjegy** pontot.

Készülék töltése

⚠ Vigyázat!

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja. A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket („Tisztítás, ápolás”; 90. oldal).

1. Az USB-kábel kisebbik végét illesszük az órán található töltő portba.



2. Az USB-kábelt illesszük egy USB-s töltő csatlakozóhoz.
Az óra mutatja az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

Tippek a készülék töltéséhez

1. Csatlakoztassuk megfelelően a készüléket és a töltőt egy USB kábel segítségével („Készülék töltése”; 89. oldal).
A készüléket úgy is feltölthetjük, hogy az USB kábelt egy a Garmin által jóváhagyott AC adapterhez csatlakoztatjuk, ez utóbbit pedig egy szabványos fali csatlakozóaljzatba vagy számítógépünk egy USB portjába helyezzük. A készülék teljesen lemerült akkumulátorának feltöltési ideje hozzávetőlegesen két órát vesz igénybe.
2. Miután a készülék akkumulátorának töltöttségi szintje eléri a 100%-ot, távolítsuk el a töltőből.

Karóra viselése

⚠ VIGYÁZAT!

Egyes felhasználók, a karóra tartós használata során bőr irritációt tapasztalhatnak, különösen az allergiás vagy érzékeny bőrű felhasználók. Amennyiben bőr irritációt érzékelünk, vegyük le a karórát, és hagyjunk időt bőrünknek a regenerálódásra. A bőr irritációját megelőzendő mindig győződjünk meg arról, hogy az óra tiszta és száraz legyen, valamint ne húzzuk túl szorosra a szíjat. További információkat találunk a garmin.com/fitandcare oldalon.

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéteres mérés során maradjunk mozdulatlanok.



FONTOS! Az érzékelő a karóra hátoldalán található.

- További információkat lásd a „Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén”; 51. oldal szakaszban.
- A pulzoximéterrel kapcsolatos további információkat lásd a „Tipppek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén”; 54. oldal szakaszban.
- A csuklóalapú pulzusszámmérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.
- A készülék viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkat a www.garmin.com/fitandcare oldalon olvashatjuk.

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütéseket, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

Ne nyomjuk le a gombokat, amikor a készülék víz alatt van.

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, mivel ezek károsíthatják a műanyag elemeket.

Amennyiben a készüléket tengervíz, klór, naptej, kozmetikai szer, alkohol, vagy egyéb erős hatású vegyszer éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készüléket. Amennyiben a készülék maró hatású vegyszernek tartósan kitéve marad, a készülékház visszafordíthatatlanul károsodhat.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

Tisztítás

⚠ VIGYÁZAT!

Egyes felhasználók, a karóra tartós használata során bőr irritációt tapasztalhatnak, különösen az allergiás vagy érzékeny bőrű felhasználók. Amennyiben bőr irritációt érzékelünk, vegyük le a karórát, és hagyjunk időt bőrünknek a regenerálódásra. A bőr irritációját megelőzendő mindig győződjünk meg arról, hogy az óra tiszta és száraz legyen, valamint ne húzzuk túl szorosra a szíjat.

1. Enyhén szappanos vízzel megnedvesített kendővel töröljük át a készüléket, majd töröljük szárazra.
2. Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad.

TIPP! További információért lásd a www.garmin.com/fitandcare oldalt.

Szíjak cseréje

A karóra a normál gyors kioldású szíjakkal kompatibilis. A Forerunner 255S sorozat 18 mm-es szíjakkal van ellátva, míg a Forerunner 255 sorozat 22 mm-es szíjakkal.

1. A rugós tengelyen lévő lévő gyors kioldó tolokát csúsztassuk el, majd vegyük le a szíjat az óráról.



2. Az új szíj egyik oldali rugós tengelyét illesszük a karórán lévő nyílásba.
3. A szíj másik oldalán lévő tengelynél a gyors kioldó tolokát nyomjuk be, majd engedjük ki úgy, hogy a tengely becsússzon az órán lévő nyílásba.
4. Ugyanezen lépéseket végrehajtásával cseréljük ki az ellenkező oldali szíjat is.

Műszaki adatok

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
Vízállóság	Úszás, 5 ATM ¹
Forerunner zene tárhely méret	Legfeljebb 4GB (hozzávetőleg 500 zeneszám)
Üzemi- hőmérsékleti tartomány	-20°C ~ +60°C
Töltési hőmérsékleti tartomány	0°C ~ 45°C
Forerunner (nem Music modell) rádió frekvencia	2,4GHz @ 3,06 dBm maximum
Forerunner 255 Music modell rádió frekvencia	2,4GHz @ 18,64 dBm maximum
Forerunner 255S Music modell rádió frekvencia	2,4GHz @ 17,67 dBm maximum
EU SAR, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg felsőtest; 0,47 W/kg végtag
EU SAR, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg felsőtest; 1,03 W/kg végtag

¹ A készülék 50 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalt.

Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzuszórával, a tevékenység figyelés, az okostelefon értesítések használatának intenzitásától.

Mód	Forerunner 255S sorozat működési idő	Forerunner 255 sorozat működési idő
Tevékenység mód csak GPS vételi móddal és csukló alapú pulzuszórával	Legfeljebb 26 óra	Legfeljebb 30 óra
Tevékenység mód Összes rendszer pozíciómeghatározási vételi móddal és csukló alapú pulzuszórával	Legfeljebb 20 óra	Legfeljebb 25 óra
Tevékenység mód Összes rendszer pozíciómeghatározási vételi móddal, csukló alapú pulzuszórával és zene lejátszással	Legfeljebb 5 és 1/2 óra	Legfeljebb 6 és 1/2 óra
Tevékenység mód Összes+többsávú pozíciómeghatározási vételi móddal és csukló alapú pulzuszórával	Legfeljebb 13 óra	Legfeljebb 16 óra
Okosóra mód tevékenység figyeléssel, csukló alapú pulzuszórával és okostelefon értesítéssel	Legfeljebb 12 nap	Legfeljebb 14 nap

Hibaelhárítás

Terméktámogatás és frissítések

Bluetooth-kapcsolaton keresztül vagy Wi-Fi hálózatra csatlakoztatva a karóra folyamatosan ellenőrzi, hogy elérhető-e valamely frissítés. A rendszerbeállítások között magunk is manuálisan indíthatjuk frissítés keresését („Rendszerbeállítások”; 87. oldal). Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ (www.garmin.com/express) programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Szoftver frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;
- Termékregisztráció.

Garmin Express telepítése

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel a www.garmin.com/express honlapra.
3. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat.

További információk

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
 - A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.
 - A www.garmin.com/ataccuracy oldalon fontos tudnivalókat találhatunk
- A Forerunner nem egy egészségügyi készülék. A pulzoximéter funkció nem minden országban érhető el.

Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a www.garmin.com/ataccuracy oldalon találjuk.

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

Amennyiben a napi lépésszám mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállításra kerüljön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

Amennyiben a lépésszám érték pontatlannak tűnik, az alábbi műveletekkel próbálkozzunk meg:

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
- Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.

MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, tapsoláskor – a készülék megtett lépésként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám érték a készülék szinkronizálása során kerül frissítésre.

1. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást („Garmin Connect használata a számítógépen”; 75. oldal);
 - A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást („Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra”; 75. oldal).
2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.
A szinkronizálás pár percet igénybe vehet.
MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect fiók frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

A készülék egy beépített barométerrel határozza meg a magasságkülönbséget a megtett emeletek számlálása során. Egy emeletet 3 méter magasságkülönbség megtétele esetén regisztrál a készülék.

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős szellőkések hibás méréseket eredményezhetnek.

Az intenzitás perc adat villog

Amikor olyan intenzitással végezzük az edzést, amellyel a megfelelő időtartam megléte esetén közelebb kerülünk az intenzitás percekben kitűzött cél teljesítéséhez, az intenzitás percek számláló villog.

Műholdas kapcsolat létesítése

A készüléknek tiszta rálátásra van szüksége az égboltra a műholdas kapcsolat létrehozásához. A dátum és a pontos idő a GPS-pozíció alapján automatikusan beállításra kerülnek.

TIPPI! További információért lásd a www.garmin.com/aboutGPS oldalt.

1. Menjünk fedetlen, szabad területre. A készülék óralapját fordítsuk az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg a kapcsolat létrejön (ez úgy 30-60 másodpercet vehet igénybe).

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
 - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazáson keresztül.
 - USB-kábellel és a Garmin Express program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
 - Wi-Fi hálózaton keresztül lépünk be a készülékről a Garmin Connect fiókba.

A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.

- Vigyük a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

Karóra újraindítása (lefagyás esetén)

Amennyiben a készülék nem reagál, előfordulhat, hogy újra kell indítanunk.

MEGJEGYZÉS! A készülék újraindításával törölhetnek az adataink vagy beállításaink.

1. Nyomjuk le 15 másodperc hosszan a **LIGHT** gombot az óra kikapcsolásához.
Az óra kikapcsol.
2. Nyomjuk le egy másodperc hosszan a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához.

Gyári beállítások visszaállítása

A gyári beállítások visszaállítása előtt szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazással, így feltöltésre kerülnek a tevékenységi adataink.

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása** pontot.
3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a **Gyári értékek visszaállítása** pontot.
 - Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk az **Összes tevékenység törlése** pontot.
 - Az összesített távolsági és idő adatok törléséhez válasszuk az **Összesített adatok törlése** pontot.
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** pontot.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben Garmin Pay pénztárcát állítottunk be, ezzel az eljárással azt is töröljük a készülékről. Amennyiben zenét töltöttünk le a készülékre, ezzel az eljárással az is törlésre kerül.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

Számos módon hozzájárulhatunk, hogy a készülék a lehető leghosszabb ideig működjön egyetlen töltéssel.

- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést („Tevékenység figyelés kikapcsolása”; 38. oldal).
 - Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét („Kijelző beállítása”; 88. oldal).
 - Az energiamód beállításoknál állítsuk be a kívánt energiatakarékosági beállításokat.
 - Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez.
 - Kapcsoljuk ki a vezeték nélküli Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót („Telefon csatlakoztatásával elérhető funkciók”; 71. oldal).
 - Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását („Pulzusszám adatok sugárzása”; 52. oldal).
 - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést („Csukló alapú pulzuszám mérés kikapcsolása”; 52. oldal).
- NE FELEDJÜK!** A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket („Értesítések kezelése”; 72. oldal).
 - Kapcsoljuk be a kézi pulzoximéteres méréseket („Csukló alapú pulzuszám mérés kikapcsolása”; 52. oldal).
 - Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** („Tevékenység leállítása”; 3. oldal) parancsot.
 - A nyomvonal rögzítési beállításoknál válasszuk az Intelligens opciót („Rendszerbeállítások”; 87. oldal).
 - GPS-vétellel kísért tevékenységeknél válasszuk az UltraTrac GPS vételi módot („GPS beállítások módosítása”; 84. oldal).
 - Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.
Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot („Óra számlap személyre szabása”; 14. oldal).

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a készüléken, azonban ilyen esetben visszaállíthatjuk a kívánt nyelvre.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd válasszuk ki azt.
3. Válasszuk ki a lista első elemét.
4. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.



Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A Forerunner óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefonok listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Amennyiben az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, megpróbálkozhatunk az alábbi lépésekkel:

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és az okostelefon Bluetooth beállításából a párosítás újbóli megkísérelése érdekében.
- Amennyiben új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a Garmin Connect alkalmazásból azt a készüléket, amellyel nem kívánjuk továbbra a készüléket használni.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, válasszuk a  vagy -t, majd válasszuk a **Garmin Devices (Garmin készülékek) > Add Device (Készülék hozzáadása)** pontot a párosítás módba lépéshez.
- A készülék óra számlapján nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk **Phone (Telefon) > Pair Phone (Telefon párosítása)** pontot.

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

A belső hőfokmérő működését befolyásolhatja saját testhőmérsékletünk. A pontos hőmérséklet megállapításához vegyük le a karórát, majd várjunk 20-30 percet, vagy használjunk külön megvásárolható temperatúra mérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

ANT+ mérő manuális párosítása

A készülék beállításában manuális párosítást végezhetünk az ANT+ mérőkkel.

Amikor az ANT+ vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgymond párosítanunk kell ezeket. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

1. Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik ANT+ mérő.
2. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.
A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
3. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
4. Válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
 - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a **Keresés** felirat **Csatlakoztatva** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

A készülék kompatibilis egyes Bluetooth technológiával működő érzékelőkkel. Amikor először csatlakoztatjuk az érzékelőt a Garmin készülékkel, párosítanunk kell őket. Párosítás után a készülék automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor megkezdünk egy tevékenységet és az érzékelő aktív és hatáskörön belül található.

1. Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Mérők és kiegészítők > Új hozzáadása** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszuk a **Mind keresése** pontot.
 - Válasszuk a kívánt érzékelő típust.A választható adatmezőket tesztre szabhatjuk („Adatképernyők testreszabása”; 81. oldal).

A fejhallgató nem csatlakozik a karórához

Amennyiben a fejhallgató korábban a telefonhoz csatlakozott (a telefontal került párosításra), előfordulhat, hogy a telefonhoz csatlakozik a fejhallgató és nem az órához. Az alábbiakkal próbáljuk meg elhárítani a problémát.

- A telefonon kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát.
További információkért tekintjük meg a telefon használati útmutatóját.
- Amikor a fejhallgatót és a karórát csatlakoztatjuk, a telefont vigyük 10 méternél nagyobb távolságra.
- Párosítsuk a telefont és a karórát („Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával”; 69. oldal).

A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat

Amikor a készüléket fülhallgatóval párosítjuk Bluetooth technológián keresztül, akkor a legerősebb a kapcsolat, amikor a fejhallgató antennái és a karóra közvetlenül rálátnak egymásra, vagyis nem esik semmilyen tárgy, testrész a fejhallgató és a karórát összekötő elméleti vonalra.

- Amennyiben a jel a testünkön keresztül halad át, előfordulhat, hogy a jel megszakad, és megszakad a kapcsolat.
- Ajánlott, hogy a fülhallgatót az antennájával testünk ugyanazon felén hordjuk, amelyen a Forerunner készüléket is.
- Mivel a fülhallgatók modellenként különböznek, megpróbálhatjuk a karórát a másik csuklónkon viselni.
- Amennyiben bőr vagy fém óraszíjat használunk, a jelerősség növelése érdekében próbáljunk meg szilikon óraszíjra váltani.

Függelék

Adattípusok

MEGJEGYZÉS! Tevékenységtől függően eltérő adattípusok válnak elérhetővé. Egyes adattípusokhoz ANT+ vagy Bluetooth funkciók kiegészítő, mérő szükségesek. Egyes adattípusok több kategóriában is megjelenhetnek az órán.

TIPPI! A Garmin Connect alkalmazásban az óra beállításai között szabhatjuk saját igényeinkre az adatmezőket.

Lépésszám, pedálütem adattípusok

Név	Név	Leírás
Average Cadence	Átl. pedálütem	Kerékpározás – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (pedálfordulat).
Average Cadence	Átl. lépésszám	Futás – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám).
Cadence	Pedálütem	Kerékpározás. A pedálkar fordulatszáma, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérő csatlakoztatása szükséges a méréséhez.
Cadence	Lépésszám	Futás – a percenkénti lépések száma (bal és jobb).
Lap Cadence	Kör pedálütem	Kerékpározás – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Lap Cadence	Kör lépésszám	Futás – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Last Lap Cad.	Utolsó kör pedálütem	Kerékpározás – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedálfordulatszám
Last Lap Cad.	Utolsó kör lépésszám	Futás – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

Iránytű (tájéoló) képernyő adattípusok

Név	Név	Leírás
Compass Heading	Iránytű célirány	Iránytű alapján meghatározott haladási irány.
GPS Heading	GPS célirány	GPS-vétel alapján meghatározott haladási irány.
Heading	Célirány	Mozgásunk iránya (haladási irányunk).

Távolság adattípusok

Név	Név	Leírás
Distance	Távolság	Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.
Interval Distance	Szakasz távolság	Aktuális szakasz során megtett távolság.
Lap Distance	Kör távolság	Aktuális kör során megtett távolság.
Last Lap Distance	Utolsó kör távolság	Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Last Move Distance	Utolsó mozgás táv.	Az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság.
Nautical Distance	Tengeri távolság	Tengeri méterben vagy lábban mért megtett távolság.

Magasság adattípusok

Név	Név	Leírás
Average Ascent	Átlag emelkedés	Az utolsó nullázás óta az emelkedés átlagos függőleges távolsága.
Average Descent	Átlag ereszkedés	Az utolsó nullázás óta az ereszkedés átlagos függőleges távolsága.
Elevation	Magasság	Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Glide Ratio	Siklási arány	A vízszintes haladás távolságának és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS Elevation	GPS magasság	A pillanatnyi pozíciónk GPS-pozíciómeghatározás szerinti magassága.
Grade	Meredekség	A futás (távolság) során megtett emelkedés (magasság) számított értéke. Például ha 3 méteres magasság különbséghez 60 méter haladás szükséges, akkor a meredekség 5%.
Lap Ascent	Kör emelkedés	Az aktuális kör során az emelkedés függőleges távolsága.
Lap Descent	Kör ereszkedés	Az aktuális kör során az ereszkedés függőleges távolsága.
Last Lap Ascent	Utolsó kör emelkedés	Az utolsó befejezett kör során az emelkedés függőleges távolsága.
Last Lap Descent	Utolsó kör ereszkedés	Az utolsó befejezett kör során az ereszkedés függőleges távolsága.
Maximum Ascent	Legnagyobb emelkedés	Az utolsó nullázás óta az emelkedés maximális üteme méter/perc vagy láb/perc mértékegységben kifejezve.
Maximum Descent	Legnagyobb ereszkedés	Az utolsó nullázás óta az ereszkedés maximális üteme méter/perc vagy láb/perc mértékegységben kifejezve.
Maximum Elevation	Legnagyobb magasság	Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.
Minimum Elevation	Legkisebb magasság	Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.
Total Ascent	Teljes emelkedés	Az utolsó nullázás óta a teljes emelkedési magasság.
Total Descent	Teljes ereszkedés	Az utolsó nullázás óta a teljes ereszkedési magasság.

Megmászott emeletek adattípusok

Név	Név	Leírás
Floors Climbed	Megmászott emeletek	A nap során megtett emeletek száma.
Floors Descended	Lelépcsőzött emeletek száma	A nap során lefelé megtett emeletek száma.
Floors per Minute	Percenkénti emeletek száma	A percenként megtett emeletek száma.

Skála mutatók, színskála jelzések

Név	Név	Leírás
Cadence Gauge	Lépésszám skála	Futás. Színjelzés mutatja, hogy mely lépésszám tartományban futunk éppen.
Compass Gauge	Iránytű skála	A haladási irányunk az iránytűn.
GCT Balance Gauge	Talaj érintési idő eloszlás skála	Futás közben a talaj érintési idő bal és jobb oldal közötti eloszlását egy szín-skála mutatja.
Ground Contact Time Gauge	Talaj érintési idő skála	Futás közben egy színskála mutatja, hogy az egyes lépéseknél mennyi időt töltünk a talajt érintve (milliszekundumban kifejezve).
Heart Rate Gauge	Pulzusszám skála	Színskála amely aktuális pulzusszámtartományunkat mutatja.
PacePro Gauge	PacePro skála	Futás. Az aktuális szakasz tempót és a cél szakasz tempót mutatja.
Power Gauge	Teljesítmény skála	Színskála, amely az aktuális teljesítményzónánkat mutatja.
Total Ascent / Descent Gauge	Teljes emelkedés, ereszkedés skála	Az utolsó nullázás óta vagy a tevékenység során véghezvitt teljes emelkedési és ereszkedési magasság távolság.
Training Effect Gauge	Edzési hatások skála	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anerob fitnessz erőnléti szintünkre.
Vertical Oscillation Gauge	Függőleges oszcilláció skála	Futás közbeni kilengés, visszapattnás mértékét jelző színskála.
Vertical Ratio Gauge	Függőleges arány skála	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz arányát mutató színskála.

Pulzusszám adattípusok

Név	Név	Leírás
%Heart Rate Reserve	Tartalék pulzusszám %	A tartalék pulzusszám százalék (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Aerobic Training Effect	Aerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnléti szintre.
Anaerobic Training Effect	Anaerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnléti szintre.
Average %Heart Rate Reserve	Átlag pulzustartalék%	A tartalék pulzusszám százalék átlaga (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Average Heart Rate	Átlag pulzusszám	Aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.
Average Heart Rate %Max	Átlag max. pulzusszám %	Aktuális tevékenység átlagos maximális pulzusszám százaléka.
Heart Rate	Pulzusszám	Pulzusszám szívdobbanás/perc (bpm) egységben kifejezve. Csukló alapú pulzusmérő vagy mellkasi pulzusmérő szükséges.
Heart Rate %Max	Maximális pulzusszám %	A maximális pulzusszám százaléka.
Heart Rate Zone	Pulzustartomány	A pulzusszám szerinti aktuális tartomány (1 és 5 között). Az alapértelmezett tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám alapján kerülnek meghatározásra.
Interval Average %HRR	Szakasz átlag tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az aktuális úszó szakasz során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Interval Average %Max.	Szakasz átlag maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az aktuális úszó szakasz során.
Interval Average Heart Rate	Szakasz átlag pulzusszám	A pulzusszám átlaga az aktuális úszó szakasz során.
Interval Maximum %HRR	Szakasz maximális tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám maximális százaléka az aktuális úszó szakasz során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Interval Maximum %Max	Szakasz maximális pulzusszám maximális százaléka	A maximális pulzusszám maximális százaléka az aktuális úszó szakasz során.

Név	Név	Leírás
Interval Maximum Heart Rate	Szakasz maximális pulzusszám	A maximális pulzusszám az aktuális úszó szakasz során.
Lap %Heart Rate Reserve	Kör tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az aktuális kör során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Lap Heart Rate	Kör pulzusszám	Kör átlagos pulzusszáma.
Lap Heart Rate %Max	Kör maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az aktuális kör során.
Last Lap %HRR	Utolsó kör tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az utolsó befejezett kör során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Last Lap Heart Rate	Utolsó kör pulzusszám	Utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.
Last Lap Heart Rate %Max	Utolsó kör maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az utolsó befejezett kör során.
Time In Zone	Zónában töltött idő	Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő.

Hossz adattípusok

Név	Név	Leírás
Interval Lengths	Szakasz hosszok	Az aktuális szakasz során teljesített medencei hosszok száma.
Lengths	Hosszok	Az aktuális tevékenység során teljesített medencei hosszok száma.

Egyéb adattípusok

Név	Név	Leírás
Active Calories	Aktív kalóriaszám	A tevékenység során elégetett kalóriák száma.
Ambient Pressure	Környezeti nyomás	A kalibrálatlan környezeti nyomás.
Barometric Pressure	Barometrikus nyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Battery Level	Akkumulátor töltöttség	Az akkumulátor töltöttségi szintje.
Calories	Kalóriaszám	A nap során elégetett kalóriák száma.
GPS	GPS jelerősség	A GPS műholdas jelek erőssége.
Laps	Körök	Az aktuális tevékenység során teljesített körök száma.
Load	Edzési terhelés	Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés az edzést követő oxigén bevitel (EPOC), amely az edzés keménységét jelzi.
Performance Condition	Erőnléti állapot	Az erőnléti állapot pontszám teljesítőképességünk valós idejű kiértékelése.
Reps	Ismétlések	Erőedzés során az adott edzés szettben az ismétlések száma.
Respiration Rate	Légzési ütem	Légzési gyakoriságunk a légzések percenkénti számában (brpm) kifejezve.
Runs	Futások, lesiklások	Az adott tevékenység során a lesiklások, menetek száma.
Steps	Lépések száma	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stress	Stressz-szint	Aktuális stressz-szintünk.
Sunrise	Napkelte	GPS-pozíciónk alapján a napkelte pontos ideje.
Sunset	Naplemente	GPS-pozíciónk alapján a naplemente pontos ideje.
Time of Day	Pontos idő	Aktuális pozíciónk és az idő formátum szerinti pontos idő (12/24 órás kijelzés, időzóna, téli/nyári időszámítás).
Time of Day (Seconds)	Pontos idő (mp-el)	A pontos idő a másodperc megjelenítésével.
Total Calories	Teljes kalóriaszám	A nap folyamán elégetett kalória összesített értéke.

Tempó adattípusok

Név	Név	Leírás
500m Pace	500 m tempó	Az aktuális 500 m-re vetített evezési tempó.
Average 500m Pace	Átlag 500 m tempó	Az aktuális tevékenység során 500m-re eső átlagos evezési tempó.
Average Pace	Átlag tempó	Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Interval Pace	Szakasz tempó	Az aktuális szakasz átlagos tempója.
Lap 500m Pace	Kör 500 m tempó	Az aktuális kör 500m-re eső átlagos evezési tempója.
Lap Pace	Kör tempó	Az aktuális kör átlagos tempója.
Last Lap 500m Pace	Utolsó kör 500 m tempó	Az utolsó befejezett kör 500m-re eső átlagos evezési tempója.
Last Lap Pace	Utolsó kör tempó	Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.
Last Length Pace	Utolsó hossz tempó	Az utolsó befejezett medencei hossz átlagos tempója.
Pace	Tempó	Az aktuális tempó.

PacePro adattípusok

Név	Név	Leírás
Next Split Distance	Következő szakasz távolság	Futás. A következő szakasz teljes távolsága.
Next Split Target Pace	Következő szakasz cél tempó	Futás. A következő szakasz cél tempója.
Overall Ahead/Behind	Teljes előny/lemaradás	Futás. A cél tempóhoz viszonyított összesített idő előny vagy lemaradás.
Split Distance	Szakasz távolság	Futás. Az aktuális szakasz teljes távolsága.
Split Distance Remaining	Hátralévő szakasz távolság	Futás. Az aktuális szakasz hátralévő távolsága.
Split Pace	Szakasz tempó	Futás. Az aktuális szakasz tempója.
Split Target Pace	Szakaszt cél tempó	Futás. Az aktuális szakasz cél tempója.

Teljesítmény adatmezők

Név	Név	Leírás
3s Power	3 mp átlag teljesítmény	A teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.
Average Power	Átlagos teljesítmény	Az átlagos teljesítmény az aktuális tevékenység során.
Lap Power	Kör teljesítmény	Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Last Lap Power	Utolsó kör teljesítmény	Az utolsó kör átlagos teljesítménye.
Maximum Power	Maximális teljesítmény	Az aktuális tevékenység maximális teljesítménye.
Power	Teljesítmény	Kerékpározás. Az aktuális teljesítmény watt egységben kifejezve.
Power Zone	Teljesítményzóna	Az aktuális teljesítményzóna (1-7) az FTP alapján vagy egyéni beállítások során.
Work	Munka	A felhalmozott munka (kimenő teljesítmény) kilojoule-ban kifejezve.

Nyugalmi adattípusok

Név	Név	Leírás
Repeat On	Ismétlés Be	Az utolsó szakasz időzítője hozzáadta az aktuális pihenő szakasz (medencei úszás).
Rest Timer	Pihenő időzítő	Az aktuális pihenő szakasz időzítője (medencei úszás).

Futás dinamika

Név	Név	Leírás
Average GCT Balance	Átlag talaj érintési idő eloszlás	Az aktuális menet átlagos talaj érintési idő eloszlás.
Average Ground Contact Time	Átlag talaj érintési idő	Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idő.
Average Stride Len.	Átlag lépéshossz	Az aktuális menet átlagos lépéshossz.
Average Vertical Oscillation	Átlag függőleges oszcilláció	Az aktuális tevékenység átlagos függőleges oszcillációja.
Average Vertical Ratio	Átlag függőleges oszcilláció arány	Az aktuális menet átlagos lépéshossz és függőleges oszcilláció aránya.
GCT Balance	Talaj érintési idő eloszlás	Futás közben a bal és jobb talaj érintési idő eloszlás.
Ground Contact Time	Talaj érintési idő	Az az időtartam, amíg egy lépés során a futó lába talajt ér, milliszekundumban kifejezve.
Lap GCT Balance	Kör talaj érintési idő eloszlás	Az aktuális kör átlagos talaj érintési idő eloszlása.
Lap Ground Contact Time	Kör talaj érintési idő	Az aktuális kör átlagos talaj érintési ideje.
Lap Stride Length	Kör lépéshossz	Kör lépéshossz.
Lap Vertical Oscillation	Kör függőleges oszcilláció arány	Aktuális kör függőleges oszcillációja.
Lap Vertical Ratio	Kör függőleges oszcilláció arány	Aktuális kör során a függőleges oszcilláció és lépéshossz átlagos aránya.
Stride Length	Lépéshossz	Az egyik talaj érintési ponttól a következő pontig mért távolság méterben kifejezve.
Vertical Oscillation	Függőleges oszcilláció	Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti méréssel, cm-ben kifejezve.
Vertical Ratio	Függőleges oszcilláció arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Sebesség adattípusok

Név	Név	Leírás
Average Moving Speed	Átlag haladási sebesség	Az aktuális tevékenység során haladáskor mért átlagos sebesség.
Average Overall Speed	Átlag összesített sebesség	Az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagsebessége.
Average Speed	Átlagsebesség	Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke
Average Nautical SOG	Átlag tengeri cél felé haladás sebesség	Aktuális tevékenység átlag utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Lap Speed	Kör sebesség	Az aktuális kör sebesség átlagértéke.
Last Lap Speed	Utolsó kör sebesség	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Maximum Speed	Maximális sebesség	Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.
Maximum Nautical Speed	Maximális tengeri sebesség	Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség tengeri csomóban kifejezve.
Nautical Speed	Tengeri sebesség	Az aktuális sebesség tengeri csomóban kifejezve.
Speed	Sebesség	Az aktuális haladási ütem.
Vertical Speed	Függőleges sebesség	Az emelkedés és ereszkedés aránya az idő függvényében.

Húzás, csapás adattípusok

Név	Név	Leírás
Average Distance Per Stroke	Átlagos táv/csapás	Úszás. Az aktuális tevékenység során az egy csapásra eső átlagos hossz.
Average Distance Per Stroke	Átlagos táv/húzás	Evezés. Az aktuális tevékenység során az egy húzásra eső átlagos hossz.
Average Stroke Rate	Átlagos csapás tempó	Evezés. Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
Average Strokes Per Length	Átlagos csapás/hossz	Az aktuális tevékenység során az egy medencei hosszra eső csapások átlagos száma.
Distance Per Stroke	Távolság/húzás	Evezés. Az egy húzással megtett távolság.
Interval Stroke Rate	Szakasz csapás tempó	Az aktuális szakasz során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Interval Strokes Per Length	Szakasz csapás/hossz	Az aktuális szakasz során az egy medencei hosszra eső csapások átlagos száma.
Interval Stroke Type	Szakasz úszásnem	Az aktuális szakaszra jellemző úszásnem.
Lap Distance Per Stroke	Kör táv/csapás	Úszás. Az aktuális kör során az egy csapásra eső átlagos hossz.
Lap Distance Per Stroke	Kör táv/húzás	Evezés. Az aktuális kör során az egy húzásra eső átlagos hossz.
Lap Stroke Rate	Kör csapás tempó	Úszás. Az aktuális kör során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Lap Stroke Rate	Kör húzás tempó	Evezés. Az aktuális kör során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
Lap Strokes	Kör csapás szám	Úszás. Az aktuális kör során a csapások teljes száma.
Lap Strokes	Kör húzás szám	Evezés. Az aktuális kör során a húzások teljes száma.
Last Lap Distance Per Stroke	Utolsó kör táv/csapás	Úszás. Az utolsó befejezett kör során az egy csapásra eső átlagos hossz.
Last Lap Distance Per Stroke	Utolsó kör táv/húzás	Evezés. Az utolsó befejezett kör során az egy húzásra eső átlagos hossz.

Név	Név	Leírás
Last Lap Stroke Rate	Utolsó kör csapás tempó	Úszás. Az utolsó befejezett kör során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Last Lap Stroke Rate	Utolsó kör húzás tempó	Evezés. Az utolsó befejezett kör során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
Last Lap Strokes	Utolsó kör csapás szám	Úszás. Az utolsó befejezett kör során a csapások teljes száma.
Last Lap Strokes	Utolsó kör húzás szám	Evezés. Az utolsó befejezett kör során a húzások teljes száma.
Last Length Stroke Rate	Utolsó hossz csapás tempó	Az utolsó befejezett medencei hossz során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Last Length Strokes	Utolsó hossz csapás szám	Az utolsó befejezett medencei hossz során a csapások teljes száma.
Last Length Stroke Type	Utolsó hossz úszásnem	Az utolsó befejezett medence hossz jellemző úszásneme.
Stroke Rate	Csapás tempó	Úszás. Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Stroke Rate	Húzás tempó	Evezés. Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
Strokes	Csapás szám	Úszás. Az aktuális tevékenység során a csapások teljes száma.
Strokes	Húzás szám	Evezés. Az aktuális tevékenység során a húzások teljes száma.

Swolf adattípusok

Név	Név	Leírás
Average SWOLF	Átlag SWOLF	Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.
Interval SWOLF	Szakasz SWOLF	Az aktuális szakaszra jellemző átlagos SWOLF pontszám.
Lap SWOLF	Kör SWOLF	Az aktuális körre jellemző átlagos SWOLF pontszám.
Last Lap SWOLF	Utolsó kör SWOLF	Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF pontszám.
Last Length SWOLF	Utolsó hossz SWOLF	Az utolsó befejezett medencei hosszra jellemző átlagos SWOLF pontszám.

Hőmérséklet adattípusok

Név	Név	Leírás
24-Hour Maximum	24 órás legmagasabb hőmérséklet	Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.
24-Hour Minimum	24 órás legalacsonyabb hőmérséklet	Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
Temperature	Hőmérséklet	A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt. A készülékhez temper hőfokmérőt párosítva pontos mérési adatokhoz juthatunk.

Időmérés adattípusok

Név	Név	Leírás
Average Lap Time	Átlag köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Elapsed Time	Eltelt idő	A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.
Interval Time	Szakasz idő	Az aktuális szakasz stopperideje.
Lap Time	Köridő	Az aktuális kör stopperideje.
Last Lap Time	Utolsó kör ideje	Az utolsó befejezett kör stopperideje.
Moving Time	Mozgási idő	Az aktuális tevékenység teljes mozgási ideje.
Multisport Time	Multisport összidő	Multisport tevékenység során eltöltött idő, beleértve az összes sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a sportágak közötti váltásokat is.
Set Timer	Szettben töltött idő	Erőedzés során az aktuális szettben eltöltött idő.
Stopped Time	Leállított idő	Az aktuális tevékenység teljes állásideje.
Swim Time	Úszás idő	Az aktuális tevékenység úszási ideje, amely nem tartalmazza a pihenő időt.
Timer	Visszaszámláló	A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	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
Elégséges	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

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	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
Elégséges	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 közzétele a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon találhatóak.

FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbtejesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Watt / kilogramm (W/kg)
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Watt / kilogramm (W/kg)
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

Gumibroncs méretek és kerületek

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan beállíthatjuk a kerék átmérőjét.


A gumibroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerek átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.

Gumibroncs mérete	Hossz (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cső	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 x 20C	1938

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cső	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tűnhetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EU sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.
---	---

Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06-1-801-2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a support@navigate.hu email címre.

- A**
adat
-képernyők 81
megosztása 48
tárolás 74, 75
átvitel 74, 75
feltöltés 74, 75
adatmegosztás 48
akkumulátor
töltés 89
energiatakarékos használat 72, 94
alkalmazás 71, 73
alvás mód 37, 38
ANT+ mérők 58, 64
automatikus mászás funkció 83
- B**
beállítások 13, 17, 38, 58, 84, 85
Bluetooth mérők 58, 60
Bluetooth technológia 2, 71, 72, 95
Body Battery 17, 18
- C**
célok 47
Connect IQ 75, 76
csapások, húzások 9
csatlakozás 72
cserealkatrészek 91
- D**
drill úszási gyakorlatok 9
- E**
edzés 6, 29, 43–48
programok 42
edzések 40, 41
letöltése 39
edzési állapot 26
edzési hatások 30
egészségi statisztika 19
előzmények, napló 48–50
törlés 50
letöltés számítógépre 74, 75
élő esemény megosztás 77
értesítések 71, 72
északi viszonyítás 84
- F**
felhasználói adatok törlése 51
felhasználói profil 65
feltöltés, adat 74, 75
figyelmeztetések 38, 82, 83, 86, 87
fitnesz 30
fizetések 34, 35
főmenü, testreszabás 17
frissítés, szoftver 75
futási dinamika 6, 60, 62, 63
függőleges arány 60, 62, 63
függőleges oszcilláció 60, 62, 63
- G**
Garmin Connect 39, 42, 44, 55,
71, 74, 75
adattárolás 75
Garmin Express 92
Garmin Pay 34, 35
gombok 90
GPS 2
jelek 93
gyors parancsok 34
- H**
hangjelzések 48, 79
helyek 56
törlés 56
- szerkesztés 56
mentés 56
helyreállítás 30
hibaelhárítás 6, 18, 51, 54, 92–95
hosszok 9
hőfokmérő 64, 95
- I**
idő 87
riasztások 83
időzítő 48
visszaszámláló 79
ikonok 2
intenzitás percek 38, 65, 93
irány beállítás 86
iránytű 84
kalibrálás 84
- K**
kalibrálás, iránytű 84
kalória, riasztás 83
karóra mód 94
kerék méretek 108
kerékpáros mérők 63
készülékazonosító 88
kiegészítők 58, 92
kiterjesztett kijelző 48
koordináták 56
körök 6
- L**
laktátküszöb 25, 26
lépéshossz 60, 62
lépésszám, pedálütem 48, 60, 62
riasztások 83
mérők 63
- M**
magasság 43
menstruációs ciklusok 19
mentés, tevékenységek 6
metronóm 48
Move IQ 38
multisport 7, 13, 49
műholdas jelek 93
- N**
napkelte, naplemente idők 87
naptár 42
navigáció 54, 57, 82, 86
névjegyek hozzáadása 76
NFC 34
nyelvi beállítások 95
nyomvonalak 56
- O**
óra funkciók 78
óra számlapok
oxigén telítettség 54
- P**
pályák 55
létrehozás 55
szerkesztés 56
terhelés 55
párosítás
telefon 95
mérők 60
pénztárca 34
profilok, felhasználói 65
pulzoximéter 54, 90
pulzusszám 2, 10, 65, 90
riasztások 83
mérők 21, 30, 31, 51, 52
tartományok 65–67
- R**
riasztások 78, 82
- S**
sebesség- és pedálütem mérők 63
stressz-szint 17
stressz pontszám 17
swolf pontszám 9
számlapok 13
számítógép 68
személyes rekordok 49, 50
törlés 50
szemlék 13, 16, 17, 54
szíjak 91
szoftver
felhasználói engedély 88
frissítés 75
változat 88
- T**
talaj érintési idő 62
távolság, riasztás 83, 86
telefon 75, 95
alkalmazások 71
párosítás 95
teljesítmény állapot 23, 24
teljesítmény (kifejtett erő)
riasztások 83
mérők 24, 25, 107
tempe 64, 95
tempó 43
testreszabás 34, 81
térkép 57–58, 82, 85
páztázás 58
navigáció 57, 58
tevékenységek 3, 4, 6, 12, 13
egyedi 7, 13, 55
kedvenc 13
mentés 3
indítás 3
tevékenység figyelés 36–38
tisztítás 90
töltés 89
törlés
összes felhasználói adat 51
előzmények 50
személyes rekordok 50
TracBack 3, 57
- U**
újraindítás lefagyás esetén 94
USB 75
úszás 9, 41
útvonalak 56
- V**
váltott ütemű edzések 9, 42–43
verseny 47
vészhelyzeti névjegyek 76
vezérlő menü 13, 34
VIRB távvezérlő 64, 65
visszaszámláló időzítő 79
Virtuális edzőpartner 46, 47
VO2 max. 21, 22, 106
Wi-Fi 75
csatlakozás 71
- Z**
zene 70
letöltés 68
szolgáltatók 69
zene vezérlők 70