GARMIN®

# FORERUNNER® 970 ÓRA

## Felhasználói kézikönyv

# Tartalomjegyzék


**Bevezetés ..... 6**
- Az óra beállítása ..... 6
- Gombok használata ..... 6
- GPS-állapot és állapotjelző ikonok ..... 7
- Érintőképernyő használata ..... 8
  - Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása ..... 8
- Számlap testreszabása ..... 8

**Alkalmazások és tevékenységek .... 10**
- Alkalmazások ..... 10
  - Edzések ..... 11
  - A mentett alkalmazás használata ... 16
  - Hangjegyzet rögzítése ..... 16
  - Hangvezérlés használata ..... 16
  - Garmin Pay™ ..... 18
  - A Messenger funkció használata .... 19
- Tevékenységek ..... 20
  - Tevékenység megkezdése ..... 20
  - Tevékenység befejezése ..... 21
  - Futás ..... 22
  - Kerékpározás ..... 26
  - Úszás ..... 27
  - Multisport ..... 29
  - Edzőtermi tevékenységek ..... 30
  - Szabadtéri tevékenységek ..... 32
  - Téli sportok ..... 38
  - Vízi sportok ..... 38
  - Egyéb tevékenységek ..... 41
  - Tevékenységek és alkalmazások testreszabása ..... 42

**Vezérlők ..... 50**
- A vezérlőmenü testreszabása ..... 52
- A LED-es zseblámpa használata ..... 52
  - Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése ..... 53

**Összefoglalók ..... 54**
- Összefoglalók megtekintése ..... 56
- Az összefoglaló testreszabása ..... 57
  - Összefoglalómappa létrehozása .... 57
- Body Battery™ ..... 57
  - Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez ..... 57
- Egészségi állapot ..... 57
- Teljesítményre vonatkozó mérőszámok ..... 57
  - A VO2 max. becsült értékekről ..... 58
  - A versenyidő-előrejelzés megtekintése ..... 59
  - Szívfrekvencia-variabilitás állapota ..... 60
  - Teljesítményállapot ..... 61
  - Futási gazdaságosság ..... 61
  - Az FTP becsült értékének megtekintése ..... 61
  - Tejsavküszöb ..... 62
  - Valós idejű állóképesség megtekintése ..... 62
  - A teljesítménygörbe megtekintése .. 63
- Edzettségi állapot ..... 63
  - Edzettségi szint ..... 64
  - Aktuális terhelés ..... 65
  - Regenerálódási idő ..... 66
  - Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz ..... 67
  - Edzési állapot szüneteltetése és folytatása ..... 67
- Edzésre való felkészültség ..... 67
- Futási tolerancia ..... 68
- Állóképességi pontszám ..... 69
- Hegymeneti pontszám ..... 69
- Kerékpározási képesség megtekintése ..... 69
- Versenynaptár és elsődleges verseny ..... 70
  - Edzés versenyeseményre ..... 70
- Részvény hozzáadása ..... 71
- Időjárási helyek hozzáadása ..... 71
- Életstílus naplózása ..... 71
  - Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése ..... 71
- A Jetlag tanácsadó használata ..... 71
  - Utazás tervezése a Garmin Connect™ alkalmazásban ..... 72

**Órák ..... 73**
- Riasztás beállítása ..... 73
  - Riasztás szerkesztése ..... 73
- A visszaszámláló időzítő használata .. 73

Visszaszámláló időzítő törlése..... 74
A stopper használata..... 74
Változó időzónák hozzáadása..... 75
Másik időzóna szerkesztése..... 75
Visszaszámláló esemény hozzáadása..... 75
Visszaszámlálási esemény szerkesztése..... 76

**naplók..... 77**
Az előzmények használata..... 77
Multisport előzmények..... 77
Személyes rekordok..... 77
A személyes rekordjainak megtekintése..... 77
Személyes rekord visszaállítása..... 77
Személyes rekordok törlése..... 78
Adatok összesítésének megtekintése..... 78

**Értesítések és riasztások beállításai..... 79**
Egészség- és wellnessriasztások..... 79
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása..... 79
Mozgásriasztás..... 79
Reggeli jelentés..... 80
A reggeli jelentés testreszabása..... 80
Éjszakai jelentés..... 80
Az éjszakai jelentés személyre szabása..... 80
Időriasztások beállítása..... 80
Viharriasztás beállítása..... 81
Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása..... 81

**Hang és rezgés beállításai..... 82**

**Kijelző és fényerő beállításai..... 83**

**Csatlakoztathatóság..... 84**
Érzékelők és tartozékok..... 84
Vezeték nélküli érzékelők..... 84
Telefoncsatlakoztatási funkciók..... 88
A telefon párosítása..... 88
Hívás a Telefon alkalmazásból..... 88
A telefonos segéd használata..... 89
Telefonos értesítések engedélyezése..... 89
Elveszett készülék megkeresése..... 90
A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása..... 90
Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása..... 91
A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi®..... 91
Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz..... 91
Garmin Share..... 91
Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással..... 91
Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással..... 92
Garmin Share beállításai..... 92
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások..... 92
Garmin Connect™..... 92
Connect IQ funkciók..... 94
Garmin Explore™..... 95
A Garmin Messenger™ alkalmazás..... 95
A Garmin Golf™ alkalmazás..... 96

**Fókusz üzemmódok..... 97**
Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása..... 97
Egyéni fókusz mód létrehozása..... 97

**Egészség és wellness beállítások... 99**
Csuklón mért pulzus..... 99
Az óra viselése..... 99
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére..... 99
Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai..... 100
Pulzoximéter..... 100
A véroxigénszint-mérő leolvasása..... 101
A pulzoximéter módjának beállítása..... 101
Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére..... 102
Cél automatikus beállítása..... 102
Intenzív percek..... 102
Intenzív percek szerzésének módja..... 102
Alváskövetés..... 102

Alvási ütemterv beállítása..... 102
Az automatikus alváskövetés használata..... 102
Légzésváltozások..... 103

**Térkép..... 104**
A térkép megtekintése..... 104
Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre..... 104
Tartózkodási hely nyomon követése a térképen..... 104
Térképbeállítások..... 105
Térképek kezelése..... 105
Térképadatok megjelenítése és elrejtése..... 106

**Navigáció..... 107**
Navigáció a célhoz..... 107
Navigálás egy közeli érdekes helyre..... 107
Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során..... 107
Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre..... 108
Navigáció leállítása..... 108
Helyek mentése..... 108
Hely mentése..... 108
Kettős rács helyének mentése..... 108
Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból... 109
Útvonalak..... 109
Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban..... 109
Pálya létrehozása és követése az órán..... 110
Irány beállítása az iránytűn..... 111
Referenciapont beállítása..... 111
Útvonalpont tervezése..... 111

**Biztonsági és nyomonkövetési funkciók..... 112**
Segélynyújtási kapcsolatok hozzáadása..... 112
Névjegyek hozzáadása..... 112
A balesetészlelés be- és kikapcsolása..... 112
Segítségkérés..... 113
GroupTrack munkamenet indítása... 113
Tippek GroupTrack munkamenetekhez..... 114

**Zene..... 115**
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.... 115
Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól..... 115
Személyes hangtartalom letöltése... 115
Zenehallgatás..... 115
Zenelejátszás-vezérlők..... 116
Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása..... 116
A hangmód módosítása..... 117

**Felhasználói profil..... 118**
A felhasználói profil beállítása..... 118
Nemi beállítások..... 118
Fitnesz életkor megtekintése..... 118
A pulzustartományok ismertetése.... 118
Fitneszcélok..... 118
A pulzuszónák beállítása..... 118
A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása..... 119
Pulzustartomány-számítások..... 119
A teljesítményzónák beállítása..... 119
Teljesítménymérések automatikus észlelése..... 120

**Energiagazdálkodási beállítások... 121**
Az Energiatakarékos funkció testreszabása..... 121
Az üzemmód testreszabása egy tevékenységhez..... 121
Teljesítmény üzemmódok testreszabása..... 122

**Kisegítő lehetőségek..... 123**
Kisegítő lehetőségek beállításai..... 123

**Rendszerbeállítások..... 124**
A gombok parancsikonjainak testreszabása..... 124
Az óra jelszavának beállítása..... 124
Az óra jelszavának módosítása.... 124
Az óra jelszavának kikapcsolása... 125
Iránytű..... 125

Iránytű beállítása..... 125
Magasságmérő és barométer..... 125
Magasságmérő és barométer beállítások..... 126
Időbeállítások..... 126
Az idő szinkronizálása..... 126
Az óra alapértelmezett billentyűzetének megváltoztatása..... 126
Felébresztésre szolgáló parancs engedélyezése az órán..... 127
Haladó rendszerbeállítások..... 127
A mértékegységek módosítása.... 127
Adatrögzítési beállítások..... 127
Helyreállítási és visszaállítási beállítások..... 127
Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect™..... 128
Minden beállítás alaphelyzetbe állítása..... 128
Készülékadatok megtekintése..... 128
Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése..... 128

**Készülékadatok..... 130**

Tudnivalók az AMOLED kijelzőről..... 130
Az óra töltése..... 130
Készülék karbantartása..... 130
Az óra tisztítása..... 131
A pántok cseréje..... 131
Specifikációk..... 132
Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk..... 132
Informações de Radiocomunicação..... 0

**Hibaelhárítás..... 133**

Termékfrissítések..... 133
További információk beszerzése..... 133
Nem megfelelő a nyelv az órán..... 133
Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához..... 133
Hogyan indíthatom újra az órát?..... 134
Eszközöm visszaállítási módban van..... 134
Kompatibilis a telefonom az órámmal?..... 134
A telefonom nem csatlakozik az órához..... 134
Használhatom az Bluetooth® érzékelőt az órámmal?..... 135
A fejhallgató nem csatlakozik az órához..... 135
Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan..... 135
A hangszóró vagy a mikrofon vízzel való érintkezés után halkan szól..... 135
Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?..... 135
Műholdas jelek keresése..... 135
A GPS-műholdvétel javítása..... 135
Az órámon a pulzusszám nem pontos..... 136
A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos..... 136
Kilépés a Demó üzemmódból..... 136
Tevékenységkövetés..... 136
Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos..... 136
Az órán és a Garmin Connect™-fiókban látható lépésszám nem egyezik.... 136
A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak..... 136

**Adatmezők..... 137**

**Függelék..... 148**

Színmérce és futási dinamika adatok..... 148
Talajérintési idő egyensúlyadatai.. 148
Függőleges kilengés és függőleges arány adatai..... 148
VO2 max. normál értékelés..... 149
Futás gazdaságosságának értékelése..... 149
FTP-besorolások..... 149
Állóképességi pontszám..... 150
Kerékméret és kerület..... 150

# Bevezetés

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

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

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

## Az óra beállítása

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

- Az óra bekapcsolásához tartsa nyomva a gombot (*Gombok használata*, 6. oldal).
- A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.

  Az első beállítás során párosíthatja telefonját órájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. (*A telefon párosítása*, 88. oldal). Ha egy kompatibilis óráról vált, többek között áttelepítheti az óra beállításait és a mentett útvonalakat is, amikor új Forerunner óráját párosítja a telefonjával.
- Töltse fel az órát (*Az óra töltése*, 130. oldal).
- Szoftverfrissítés keresése (*Rendszerbeállítások*, 124. oldal).

  A legjobb élmény érdekében tartsa az óra szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem, biztonság és új funkciók is elérhetőek.
- Állítson be Wi-Fi® hálózatokat (*Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz*, 91. oldal).
- Állítsa be a biztonsági funkciókat (*Biztonsági és nyomonkövetési funkciók*, 112. oldal).
- Állítsa be a zenét (*Zene*, 115. oldal).
- Állítsa be Garmin Pay™ pénztárcáját (*A Garmin Pay™ pénztárca beállítása*, 18. oldal).
- Menjen el futni (*Futás*, 22. oldal).

## Gombok használata

**TIPP:** testreszabhat néhány gombtartási funkciót és új gombok gyorsbillentyűit hozhatja létre (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 124. oldal).

| | |
|---|---|
| 1<br>Bal felső gomb | • Nyomja meg a képernyő megvilágításához.<br>• A lámpa be- vagy kikapcsolásához kétszer, gyorsan nyomja meg (*A LED-es zseblámpa használata*, 52. oldal).<br>• Tartsa nyomva két másodpercig a vezérlő menüjének megtekintéséhez (*Vezérlők*, 50. oldal).<br>• Tartsa nyomva három másodpercig a készülék bekapcsolásához.<br>• Tartsa nyomva öt másodpercig a segítségkéréshez (*Segítségkérés*, 113. oldal). |
| 2<br>Bal középső gomb | • Az óra számlapján nyomja meg az értesítési központ megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 90. oldal).<br>• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.<br>• A számlapon nyomja meg a főmenü megtekintéséhez. |

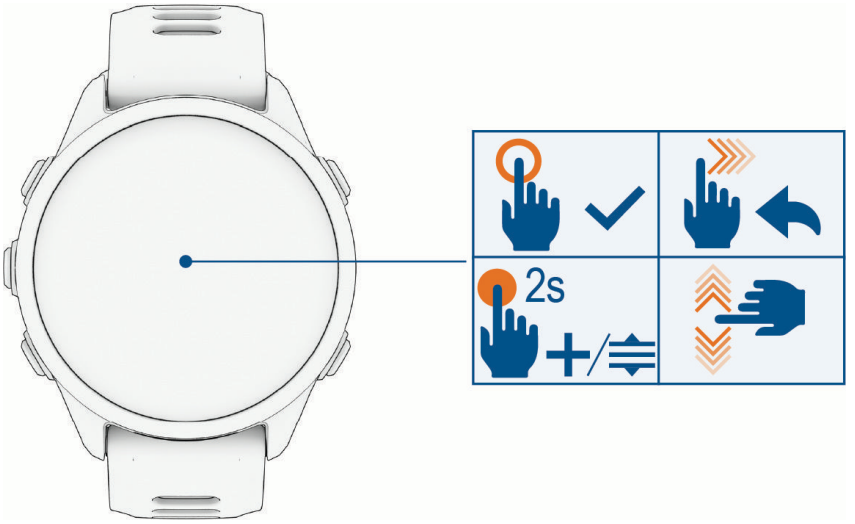
| | |
|---|---|
| ③<br>Bal alsó gomb | • Az óra számlapján nyomja meg az összefoglaló listáján történő görgetéshez (*Összefoglalók megtekintése*, 56. oldal).<br>• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.<br>• Tartsa nyomva a zenevezérlők megtekintéséhez (*Zenehallgatás*, 115. oldal). |
| ④<br>Jobb felső gomb | • Nyomja meg egy menüpont kiválasztásához.<br>• Az óra számlapján nyomja meg az alkalmazások és a tevékenységi menü megnyitásához (*Alkalmazások és tevékenységek*, 10. oldal).<br>• Nyomja meg egy tevékenység elindításához vagy megállításához (*Tevékenység megkezdése*, 20. oldal). |
| ⑤<br>Jobb alsó gomb | • Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez.<br>• Tevékenység közben nyomja meg a kör rögzítéséhez, pihenéshez vagy az edzés következő lépésére való ugráshoz. |

## GPS-állapot és állapotjelző ikonok

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

| GPS | GPS-állapot |
|---|---|
| | Az akkumulátor állapota |
| | Telefonkapcsolat állapota |
| | Wi-Fi® technológia állapota |
| | Repülő üzemmód állapota |
| | LiveTrack állapota |
| | GroupTrack állapota |
| | Pulzusmérő állapota |
| | Bluetooth® technológia állapota |
| | ANT+® csatlakozási állapota |
| | Running Dynamics Pod állapota |
| | Sebesség-/pedálütem-érzékelő állapota |
| | Kerékpárlámpa állapota |
| | Kerékpárradar állapota |
| | Bővített kijelző üzemmód állapota |
| | Okos edzőeszköz szimbóluma |
| | Teljesítménymérő állapota |
| | tempe™ érzékelő állapota |
| | VIRB® kamera állapota |

## Érintőképernyő használata




- Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához.
- Tartsa lenyomva a számlap adatait a widget vagy egy funkció megnyitásához.
  **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden számlap esetében érhető el.
- Érintse meg az óraszámlap tetején levő ikont a használatban levő alkalmazás vagy tevékenység előhívásához.
- A vezérlőkből, összefoglalókból vagy alkalmazásmenüből tartsa lenyomva az óraszámlapot annak szerkesztéséhez vagy a lehetőségek újrarendezéséhez.
- Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
- Az óra számlapján húzza felfelé az ujját az összefoglalón való átgörgetéshez.
- Az óraszámlapon húzza az ujját balra az alkalmazások és tevékenységek menüjének megnyitásához.
- Húzza az ujját felfelé vagy lefelé a menüben való görgetéshez.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Takarja le a képernyőt a tenyerével, hogy visszatérjen a számlaphoz, és lecsökkentse a kijelző fényerejét.

### Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása

Az érintőképernyőt testreszabhatja az óra általános használatához, az egyes tevékenységi profilokhoz (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal), és minden egyes fókusz módhoz (*Fókusz üzemmódok*, 97. oldal).

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

- Nyomja le és tartsa lenyomva a gombot, és válassza az lehetőséget.
  Az opció vezérlőmenühöz adásához lásd: (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).
- Nyomja le és tartsa lenyomva a gombot, válassza az **Órabeállítások** > **Kijelző & Fényerő** > **Érintés** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
- Az érintőképernyő ideiglenes engedélyezéséhez vagy letiltásához tartsa lenyomva a , válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Gyorsmenük** lehetőséget.

## Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ számlapot (*Connect IQ funkciók*, 94. oldal).

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a lehetőséget.
2. Válassza a **Számlap** elemet.
3. A számlap beállításainak előnézetéhez nyomja le a vagy a .
4. Válassza az **Új hozzáadása** opciót egy további óraszámlap lehetőség kiválasztásához.
5. Görgessen a számlaphoz, nyomja meg a és válassza ki a lehetőséget.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   **MEGJEGYZÉS:** nem minden számlaphoz érhető el az összes lehetőség.

- A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
- A betűtípusok és grafikák stílusának megváltoztatásához válassza a **Stílusok** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
- A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
- A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

# Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

**Alkalmazások**: az alkalmazások interaktív funkciókat kínálnak az órához, például az edzések megtekintését, vagy az óráról való hívásindítást (*Alkalmazások*, 10. oldal).

**Tevékenységek**: órája előre feltöltött alkalmazásokat tartalmaz beltéri és a szabadtéri tevékenységekhez, például futáshoz, kerékpározáshoz, erősítő edzéshez, medencében való úszáshoz stb. (*Tevékenységek*, 20. oldal). Egy tevékenység megkezdésekor az óra érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket menthet és megoszthat a Garmin Connect™ közösség tagjaival.

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

**Connect IQ™ Alkalmazások**: a Connect IQ alkalmazásban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit (*Connect IQ funkciók*, 94. oldal).

## Alkalmazások

Az óra testreszabását az alkalmazások menü segítségével végezheti el, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. Egyes alkalmazások esetében a kompatibilis telefonhoz Bluetooth®-kapcsolat szükséges. Számos alkalmazás emellett az összefoglalók (*Összefoglalók*, 54. oldal) vagy a vezérlők (*Vezérlők*, 50. oldal) között is megtalálható.

Az alkalmazások közötti görgetéshez a számlapon nyomja meg a gombot, és nyomja meg a gombot.

| Név | További információ |
|---|---|
| ABC | Válassza ki a magasságmérő, a barométer és az iránytű adatainak együttes megtekintéséhez. |
| Pulzus leadása | Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldéséhez (*Pulzusadatok továbbítása*, 100. oldal). |
| Számológép | Válassza ki a számológép, beleértve a borravalót is. |
| Naptár | Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez. |
| Órák | Válassza ki riasztás, időzítő, stopper, alternatív időzóna vagy visszaszámlálási esemény beállításához (*Órák*, 73. oldal). |
| Connect IQ™ | Válassza ki a Connect IQ Tárhely órán való használatához (*Connect IQ funkciók*, 94. oldal). |
| Halelőrejelzés | Válassza ki a legjobb halászati napokra és időpontokra vonatkozó előrejelzések megjelenítéséhez az Ön tartózkodási helye, a Hold állása, valamint a holdkelte és a beállított idők alapján. Megtekintheti a napi értékelést, illetve a jelentős és kevésbé jelentős etetési időket. |
| Garmin Share | Válassza ki adatok küldéséhez vagy fogadásához más Garmin® eszközöknek vagy eszközökről (*Garmin Share*, 91. oldal). |
| Health Snapshot™ | Ennek kiválasztásával többféle alapvető egészségügyi mutatót rögzíthet, mint például az átlagos pulzusszámát, a stressz szintjét és légzésszámát, miközben két percig mozdulatlanul marad. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. |
| Előzmény | Válassza ki a tevékenységek rögzített előzményeinek, a rekordok és az összesítések megtekintéséhez (*Az előzmények használata*, 77. oldal). |

| Név | További információ |
|---|---|
| Életstílus naplózása | Válassza ki a napi szokásai nyomon követéséhez, és tudja meg, hogyan befolyásolják szokásai az egyes egészségügyi mérőszámait a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Életstílus naplózása*, 71. oldal). |
| Térkép | Válassza ki a térkép megtekintéséhez (*A térkép megtekintése*, 104. oldal). |
| Térképkezelő | Válassza ki a letöltött térképek megtekintéséhez és kezeléséhez (*Térképek kezelése*, 105. oldal). |
| Messenger | Válassza az üzenetek küldéséhez és megtekintéséhez a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazáson keresztül (*A Messenger funkció használata*, 19. oldal). |
| Holdfázis | Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist. |
| Zene | Ha kiválasztja, az óra segítségével vezérelheti a hanglejátszást (*Zenehallgatás*, 115. oldal). |
| Értesítések | Válassza ki telefonos értesítései megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 90. oldal). |
| Táplálékbevitel | Válassza ki a napi táplálkozás nyomon követéséhez, beleértve a kalóriákat és a makrotápanyagokat is. A táplálékbevitelt is naplózhatja. A táplálkozás nyomon követéséhez és megtekintéséhez aktív Garmin Connect+ előfizetéssel kell rendelkeznie (*Garmin Connect+™ Előfizetés*, 93. oldal). |
| Telefon | Kiválasztásával megnyitja a telefon vezérlőit, például a névjegyeket és a tárcsázó billentyűzetet (*Hívás a Telefon alkalmazásból*, 88. oldal). |
| Telefonasszisztens | Válassza ki, ha hangutasítást szeretne adni a telefonja hangasszisztensének (*A telefonos segéd használata*, 89. oldal). |
| Útvonalpont projekció | Ennek kiválasztásával elmenthet egy új helyet úgy, hogy kivetíti az aktuális helyétől a távolságot és az irányt (*Útvonalpont tervezése*, 111. oldal). |
| Pulzoximéter | Válassza ki pulzoximetriás mérés elvégzéséhez (*Pulzoximéter*, 100. oldal). |
| Referenciapont | Válassza ki a referenciaponthoz állítást, amely megadja a haladási irányt és a távolságot egy adott helyhez vagy irányhoz (*Referenciapont beállítása*, 111. oldal). |
| Elmentve | Válassza ki az elmentett helyek, pályák és útvonalpontok megtekintéséhez (*A mentett alkalmazás használata*, 16. oldal). |
| Beállítások | Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához. |
| Sports Scores | Válassza ki az amatőr és profi csapatok eredményeinek és élő adatainak nyomonkövetéséhez. |
| NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA | Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez. |
| Tippek | Válassza ki az interaktív, órával kapcsolatos ötletek megtekintéséhez, valamint, hogy az óra új funkcióiról értesüljön. Olvassa be a support.garmin.com oldalra irányító linket, hogy elérje az óra felhasználói kézikönyvét. |
| Hangvezérlés | Válassza ki, ha egy végrehajtandó hangutasítást szeretne adni az órának (*Hangvezérlés használata*, 16. oldal). |
| Hangjegyzetek | Válassza ki hangjegyzet felvételéhez (*Hangjegyzet rögzítése*, 16. oldal). |
| Wallet | Válassza ki Garmin Pay™ pénztárcájának megnyitásához (*Garmin Pay™*, 18. oldal)). |
| Időjárás | Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és a körülmények megtekintéséhez. |
| Testsúlykövetés | Válassza ki a testsúlya közelmúltbeli tendenciáinak és előzményeinek megtekintéséhez. Súlyát saját maga is megadhatja. Ha van Index™ mérlege, melyet párosított a Garmin Connect fiókkal, testsúlya megjelenik az alkalmazásban. |
| Edzések | Válassza ki az elmentett edzéseinek megtekintéséhez (*Edzések*, 11. oldal). |

## Edzések

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

**Az órán**: az alkalmazások listájából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy megjelenítse az órájára jelenleg betöltött összes edzést (*Alkalmazások és tevékenységek*, 10. oldal).

Megtekintheti az edzéselőzményeket is.

**Az alkalmazásban**: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára (*Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül*, 12. oldal).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

### Az edzés megkezdése

Az óra végigkalauzolja az edzések szakaszain.

1. Nyomja meg a ◌ a számlapon.

   **TIPP:** ha már van egy tervezett vagy javasolt edzés a mai napra, akkor görgessen lefelé, és válassza az **Edzések** lehetőséget.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Nyomja meg a ◌ elemet, majd válassza az **Tréning** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ahhoz, hogy az óra ajánljon edzést az intenzitás és az időt érintő célok kiválasztása után, válassza a **Gyors edzés** lehetőséget.
   - Intervallumedzés indításához válassza ki a **Célok és intervallumok** vagy az **Időközök** lehetőséget (*Intervallumedzés elkezdése*, 13. oldal).
   - Edzéscéllal rendelkező edzés indításához válassza a **Célok és intervallumok** vagy a **Cél beállítása** lehetőséget (*Edzési cél beállítása*, 14. oldal).
   - Előre feltöltött vagy mentett edzés indításához válassza az **Edzéskönyvtár** lehetőséget (*Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül*, 12. oldal).
   - Ha beütemezett edzést szeretne indítani a Garmin Connect™ tréningnaptárból, válassza a **Tréningnaptár** lehetőséget (*Edzésnaptár*, 15. oldal).

   **MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.
5. Válasszon egy edzést.

   **MEGJEGYZÉS:** a listán csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.
6. Ha szükséges, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
7. Nyomja meg a ◌ a tevékenység időzítőjének elindításához.

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

### Edzés kivitelezési pontszáma

Az edzés befejezése után a karóra megjeleníti az edzés kivitelezési pontszámát az alapján, hogy milyen pontosan teljesítette az edzést. Az edzés aktív lépései helyeződnek előtérbe, hogy megmérhessük, elérte-e a kitűzött célt és elvégezte-e az összes lépést. A bemelegítő és regenerálódási lépések kisebb hatással vannak a pontszámra. A levezető lépések egyáltalán nincsenek hatással az edzés kivitelezési pontszámára.

az edzés kivitelezési pontszáma kizárólag a futási vagy kerékpározási edzésekre vonatkozóan jelenik meg.

| | |
|---|---|
| ■ | Jó, 67–100% |
| ■ | Átlagos, 34–66% |
| ■ | Gyenge, 0–33% |

### Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 92. oldal).

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a ••• lehetőséget.
   - Látogasson el a **connect.garmin.com** weboldalra.
2. Válassza a **Tréning & tervezés** > **Edzések** lehetőséget.
3. Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
4. Válassza az ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Javasolt napi edzés követése

Ahhoz, hogy az óra napi edzést tudjon javasolni, rendelkeznie kell becsült VO2 max. értékkel az adott tevékenységhez (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal).

1. Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Futás** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
   - Válassza a **Kerékpározás** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
4. Nyomja meg a ◯ gombot, és válassza ki a napi javasolt edzést.

   nem jelenik meg javasolt edzés, ha van tervezett pihenőnapja van, vagy ha más edzéstervet követ.
5. Görgessen lefelé az edzéssel kapcsolatos részletek, például a lépések és a becsült előnyök megtekintéséhez.
6. Görgessen vissza és válasszon egy lehetőséget:
   - Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
   - Az edzés kihagyásához válassza a **Több** > **Bezárás** opciót.
   - A következő hétre vonatkozó edzési javaslatok megtekintéséhez válassza a **Több** > **Még több javaslat** lehetőséget.
   - A javasolt edzésekre tett javaslatok leállításához válassza a **Több** > **Beállítások** > **Edzési értesítés** lehetőséget.

     **TIPP:** később ismét engedélyezheti az edzésekre tett javaslatokat. A tevékenységnél válasza ki az **Tréning** > **Edzéskönyvtár** > **Napi javaslatok** lehetőséget, válasszon ki egy edzést, majd válassza a **Több** > **Beállítások** > **Edzési értesítés** lehetőséget.
   - Edzésnapok beállításához válassza a **Több** > **Beállítások** lehetőséget, majd pedig az **Edzőnapok** vagy **Hosszú edzés napja** lehetőséget.
   - Az edzési cél típusának beállításához válassza a **Több** > **Beállítások** > **Céltípus** lehetőséget.
   - Az edzési állapot szüneteltetéséhez válassza a **Több** > **Beállítások** > **Edzés szüneteltetése** lehetőséget (*Edzési állapot szüneteltetése és folytatása*, 67. oldal).

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

### Intervallumedzés elkezdése

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

1. Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza ki a **Tréning** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Időközök** lehetőséget.
   - Válassza az **Célok és intervallumok** > **Időközök** lehetőséget.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Tetszőleges ismétlés** lehetőséget, majd a ◯ megnyomásával manuálisan adhatja meg az intervallumokat és a pihenőidőket.
   - Válassza a **Strukturált ismétlések** > **Edzés indítása** lehetőséget, ha távolság vagy idő alapján szeretné az intervallumedzést használni.
7. Ha szeretné, válassza az ✔ ikont edzés előtti bemelegítés hozzáadásához.
8. Nyomja meg a ◯ a tevékenység időzítőjének elindításához.
9. Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a ◯ gombot.
10. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
11. A ◯ megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre (opcionális).

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

### Intervallumedzés testreszabása

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

1. Nyomja meg a gombot a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Nyomja meg a gombot lehetőséget.
4. Válassza ki a **Tréning** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Időközök** lehetőséget.
   - Válassza az **Célok és intervallumok** > **Időközök** lehetőséget.
6. Válassza a **Strukturált ismétlések** lehetőséget.
7. Nyomja meg a gombot.
8. Válassza a **Több** > **Edzés szerkesztése** lehetőséget
9. Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
   - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Időköz** lehetőséget.
   - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
   - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
   - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés** > **Bekapcsolva** lehetőséget.
10. Nyomja meg a gombot lehetőséget.

A karóra elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

### Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése

A kritikus úszási sebesség (Critical Swim Speed, CSS) értéke egy időfutam-alapú teszt eredménye, amely 100 méterenkénti tempóban van kifejezve. A CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatásként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

1. Nyomja meg a gombot a számlapon.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Úszás** > **Úszás medencében** lehetőséget.
3. Nyomja meg a gombot.
4. Válassza a **Tréning** > **Edzéskönyvtár** > **Kritikus úszási sebesség** > **Kritikus úszási sebesség teszt elvégz.** lehetőséget.
5. Nyomja meg a gombot az edzés lépéseinek megtekintéséhez (választható).
6. Nyomja meg a gombot.
7. Nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
8. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Az Virtual Partner® használata

A Virtual Partner funkció egy olyan edzési eszköz, amelyet arra terveztek, hogy segítségével elérje a céljait. Beállíthat egy tempót a(z) Virtual Partner funkcióhoz, és versenyezhet ellene.

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

1. Nyomja meg a gombot a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
4. Válassza az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Virtual Partner** lehetőséget.
5. Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
   **MEGJEGYZÉS:** megváltoztathatja az adatképernyők sorrendjét (opcionális).
6. Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 20. oldal).
7. Görgessen a(z) Virtual Partner képernyőre, hogy megtudja, ki vezet.

### Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a Virtual Partner® funkcióval együtt működik, így Ön egy meghatározott távolság-, távolság- és idő-, távolság- és tempó-, illetve távolság- és sebességcél elérését szem előtt tartva edzhet. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire került közel az edzéscél eléréséhez.

1 Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3 Görgessen lefelé.
4 Válassza ki a **Tréning** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Cél beállítása** lehetőséget.
   - Válassza ki a **Célok és intervallumok** lehetőséget.

   **MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
   - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.
   - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
   - Kalóriacél kiválasztásához válassza a **Kalóriaszám** lehetőséget.
7 Nyomja meg a ◯ a tevékenység időzítőjének elindításához.

### Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített tevékenységgel vagy egy letöltött útvonal tevékenységi idejével versenyezni. Ez a funkció a Virtual Partner® funkcióval együtt működik, így láthatja, hogy a partner milyen messze van Ön előtt vagy mögött a tevékenység során.

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

1 Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3 Görgessen lefelé.
4 Válassza a **Tréning** > **Versenyezzen saját magával** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
   - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect™-fiókjából letöltött útvonal kiválasztásához.
6 Válassza ki a tevékenységet.
7 Ha szükséges, nyomja meg az ◯ lehetőséget, és válassza a **Verseny** lehetőséget.
8 Nyomja meg a ◯ a tevékenység időzítőjének elindításához.
9 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a ◯, majd válassza ki a **Mentés** elemet.

### Edzésnaptár

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

### Az edzéstervek Garmin Connect™ használata

Ahhoz, hogy letölthessen és használhasson egy edzéstervet, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 92. oldal), és párosítania kell a Forerunner® órát egy kompatibilis telefonnal.

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

*Adaptive Training Plan edzéstervek*

Garmin Connect™-fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin® edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel

kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edzési összefoglaló hozzáadódik a Forerunner® óra összefoglaló-készletéhez.

## A mentett alkalmazás használata

A mentett alkalmazással megtekintheti a mentett helyeket és útvonalakat.

1. Nyomja meg a gombot a számlapon.
2. Válassza ki az **Elmentve** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy mentett elemet.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A kívánt helyre navigáláshoz válassza az **Menj!** lehetőséget.
   - A útvonalon való navigáláshoz válassza az **Pálya ind.** lehetőséget.
   - Ha a másik végéről szeretné elindítani az útvonal navigációját, válassza a **Több** > **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
   - A helyadatok megtekintéséhez válassza a **Több** > **Részletek** lehetőséget.
   - A helyszín vagy az útvonal adatainak szerkesztéséhez válassza a **Több** > **Szerkesztés** lehetőséget.
   - Az útvonalhoz tartozó emelkedők listájának megtekintéséhez válassza a **Több** > **Emelkedők megtekintése** lehetőséget.
   - Ha az útvonalat akkor is meg szeretné jeleníteni a térképen, amikor éppen nem navigál, válassza a **Több** > **Megjel. a térképen** lehetőséget.
   - A helyszín vagy az útvonal megosztásához a **Garmin Share** funkció segítségével válassza ki a **Több** > **Megosztás** (*Garmin Share*, 91. oldal) lehetőséget.
   - A helyszín vagy az útvonal törléséhez válassza a **Több** > **Törlés** lehetőséget.

## Hangjegyzet rögzítése

Az óra beépített hangszórója és mikrofonja segítségével hangjegyzeteket rögzíthet, illetve hallgathat meg.

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Nyomja meg a gombot a számlapon.
   - Tartsa nyomva a gombot.
2. Válassza a **Hangjegyzetek** lehetőséget.
3. Válassza a ⋮ lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Hely** lehetőséget a GPS-hely hangjegyzettel együttes elmentéséhez.
   - A hangszóró hangerejének beállításához válassza ki a **Hangerő** lehetőséget.
5. Válassza a ● lehetőséget.
6. Mondja el a hangjegyzetét.
7. Válasza ki a ■ lehetőséget.
8. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a ▶ lehetőséget a hangjegyzet lejátszásához.
   - Válassza a ⋮ lehetőséget a hangjegyzet átnevezéséhez vagy törléséhez.
   - Válassza lehetőséget a hangjegyzet helyének megtekintéséhez a térképen.
   - Nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a ||\ elemet a hangjegyzet-könyvtára megtekintéséhez.

## Hangvezérlés használata

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a **Hangvezérlés** lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva a lehetőséget, és válassza ki a **Hangvezérlés** lehetőséget.
     **MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).
   - Mondja ki az **"OK Garmin"** parancsot.
     **MEGJEGYZÉS:** az óra felébresztésére szolgáló **"OK Garmin"** parancsot a rendszerbeállításoknál engedélyezheti (*Felébresztésre szolgáló parancs engedélyezése az órán*, 127. oldal).
2. Mondjon ki hangvezérlést az óra számára (*Az óra hangvezérlése*, 17. oldal).

### Az óra hangvezérlése

A hangvezérlő rendszert a természetes beszéd észlelésére alakították ki. Itt a leggyakoribb hangvezérlési utasítások listája látható, de az óra (az *OK Garmin* parancs kivételével) nem igényli pontosan ezeknek a kifejezéseknek a használatát. Próbálja meg az utasítások olyan változatait kimondani, amelyeket természetesnek érez. A hangvezérléssel kapcsolatos tippekért és problémaelhárítási információkért látogasson el a garmin.com/voicecommand/tips oldalra.

| Felébresztő hangparancs | Funkció |
|---|---|
| "OK Garmin" | Felébreszti az órát, hogy az figyeljen a hangparancsokra |

| Hangvezérlés súgó utasítás | Funkció |
|---|---|
| What can I say? | Megjeleníti a gyakori hangvezérlés utasítások listáját |

### Eszköz- és képernyőfunkciók

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Find my phone | Hangriasztást játszik le a párosított telefonon, ha az a Bluetooth® hatótávolságán belül van. |
| Válassza a Disable do not disturb lehetőséget. | Letiltja a ne zavarjanak üzemmód számára, hogy tompítsa a képernyő fényerejét, valamint letiltsa a figyelmeztetéseket és értesítéseket. |
| Turn on airplane mode | Lehetővé teszi, hogy a repülő üzemmód kikapcsolja az összes vezeték nélküli kommunikációt. |
| Increase brightness | A fényerő fokozása. |
| Decrease brightness | A fényerő szintjének csökkentése. |
| Set brightness to 80 | A fényerő szintjét egy adott százalékra állítja be. A rendelkezésre álló értékek a 0 és 100% közötti számok. |

### Órafunkciók

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Set a timer for fifteen minutes | Visszaszámláló időzítő beállítása egy megadott időtartamra. |
| Pause timer | Az éppen futó visszaszámláló időzítő szüneteltetése. |
| Resume timer | Újraindítja a szüneteltetett visszaszámláló időzítőt. |
| Cancel timer | Az éppen futó visszaszámláló időzítő törlése. |
| Start stopwatchStopper elindítása | Elindítja a stoppert. |
| Stop stopwatch | Leállítja a stoppert. |
| Wake me up at 3:15 a.m. | Egyszeri ébresztő beállítása a megadott időpontban. |

### Alkalmazás- és tevékenységfunkciók

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Show me the weather | Megnyitja az időjárás-alkalmazást. |
| Open the calendar | Megnyitja a naptáralkalmazást. |
| Start a run | Elindít egy Futás tevékenységet. |
| Start hiking | Elindít egy Túrázás tevékenységet. |
| Open the triathlon app | Elindít egy Triatlon tevékenységet. |

**MEGJEGYZÉS:** a felsorolt alkalmazások és tevékenységek példaként szolgálnak, az összes alapértelmezett alkalmazást és tevékenységek vezérelhetők hangvezérlés segítségével (*Alkalmazások*, 10. oldal), (*Tevékenységek*, 20. oldal).

### Navigációs funkciók

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Begin navigation | Megnyitja a Navigálás menüt egy célhoz való navigáláshoz. |
| Save location | Az aktuális helyének mentése. |
| Switch to the compass app | Az iránytű megnyitása. |

### Médiafunkciók

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Change volume to 8 | A hangerőt a megadott szintre állítja át. A rendelkezésre álló értékek a 0 és 10 közötti, vagy a 0 és 100% közötti számok. |
| Increase volume | Megnöveli a hangerőt. |
| Decrease volumeHangerő csökkentése | Lecsökkenti a hangerőt. |
| Play music | Lejátssza az aktuálisan kiválasztott médiatartalmat. |
| Next song | A következő szám lejátszása. |
| Previous song | Az előző szám lejátszása. |
| Pause music | Szünteteltelti az aktuális médiatartalom lejátszását. |
| Mute | Az összes hang lenémítása. |
| Unmute | A hangok némításának feloldása. |

## Garmin Pay™

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

### A Garmin Pay™ pénztárca beállítása

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

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2. Válassza a **Wallet & Garmin Pay** > **Induljon** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Fizetés az óra használatával

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

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óraszámlapon nyomja meg az lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva az lehetőséget.
2. Válassza ki a **Wallet** lehetőséget.
3. Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

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

   A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.

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

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

**Kártya hozzáadása Garmin Pay™ pénztárcájához**

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

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ✚ lehetőséget.
2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

**A Garmin Pay™ kártyák kezelése**

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

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

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Wallet & Garmin Pay** lehetőséget.
2 Válasszon ki egy kártyát.
3 Válassza a ⋮ lehetőséget.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.
     Annak érdekében, hogy Forerunner® órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
   - A kártya törléséhez válassza a 🗑 vagy a **Kártya eltávolítása** lehetőséget.

**A Garmin Pay™ jelszó módosítása**

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

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2 Válassza ki a **Wallet & Garmin Pay** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.
3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Forerunner órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

## A Messenger funkció használata

**⚠ VIGYÁZAT**

A Garmin Messenger™ alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

***ÉRTESÍTÉS***

A Messenger funkció használatához a Forerunner® órának Garmin Messenger technológia segítségével csatlakoznia kell egy kompatibilis telefonon futó Bluetooth® alkalmazáshoz.

Az óra Messenger funkciójával megtekintheti és szerkesztheti a Garmin Messenger telefonos alkalmazásban lévő üzeneteket, és válaszolhat azokra.

1 Az óra számlapján nyomja meg a ◯ gombot a **Messenger** összefoglalójának megtekintéséhez.
**TIPP:** a Messenger funkció az órán elérhető összefoglalóként, alkalmazásként vagy a vezérlőmenü opciójaként is.
2 Válassza ki az összefoglalót.
3 Ha először használja a **Messenger** funkciót, olvassa be a QR-kódot a telefonjával, és a kijelzőn megjelenő utasításokat követve végezze el a párosítási és beállítási folyamatot.
4 Az órán válasszon egy lehetőséget:
   - Új üzenet írásához válassza ki az **Új üzenet** lehetőséget, válasszon egy címzettet, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.
   - Beszélgetés megtekintéséhez görgessen lefelé, és válasszon ki egy beszélgetést.

- Üzenet megválaszolásához válasszon egy beszélgetést, válassza ki a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.

## Tevékenységek

Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki az **Tevékenységek** lehetőséget, majd nyomja meg a lehetőséget, hogy a tevékenységek között kereshessen. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 42. oldal*).

**MEGJEGYZÉS:** egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.

| kategória | Tevékenységek |
|---|---|
| Futás | Fedett pálya, Akadályvers., Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Ultra futás, Virtuális futás |
| Kerékpározás | Kerékpározás, Kerékpáros ingázás,Szobakerékpár, Kerékpártúra, BMX, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, MTB, Országúti kerékpár |
| Úszás | Úszás nyílt vízen, Úszás medencében |
| Multisport | Vegyes Duatlon, Vegyes munkamenet, Medencés triatlon, Swimrun, Triatlon |
| Edzőterem | Boksz, Kardió, Beltéri falmászás, Elliptikus, Emeletmászás, HIIT, Ugrókötél, Vegyes küzdősport, Mobilitás, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyzózás, Beltéri séta, XC beltéri síelés, Jóga |
| Kültéri | Kalandverseny, Lóháton, Falmászás, Disc golf, Expedíció, Halászat, Golf, Túrázás, Lóháton, Vadászat, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Rucking, Séta |
| Téli sportok | Backcountry síelés, Backcountry snowboard, Jégkorcsolyázás, Síelés, Snowboardozás, Hómobil, Hójárás, Klasszikus sífutás, Korcsolyázó sífutás |
| Vízi sportok | Hajó, Kajak, Evezés, Vitorlázás, Vitorlás expedíció, Vitorlásverseny, Légzőcső, SUP |
| Csapatsportok | Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyeplabda, Jégkorong, Lacrosse, Rögbi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate |
| Ütővel játszott sportok | Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Platformtenisz, Raketball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz |
| Motorsportok | Terepjáró, Motocross, Motorkerékpár, Overlanding |
| Egyéb | Légzőgyakorlat, Kövess engem |

### Tevékenység megkezdése

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

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
   - Görgessen a **Több** tevékenységek listájához, válasszon ki egy tevékenységkategóriát, majd válasszon ki egy tevékenységet.

4 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg a GPS állapotsor megtelik.

Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.

5 Nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.

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

**Tippek a tevékenységek rögzítéséhez**

- A tevékenység megkezdése előtt töltse fel az órát (*Az óra töltése*, 130. oldal).
- Miután kiválasztott egy tevékenységet, de még nem indította el a tevékenység időzítőjét, a tevékenység állapotmenüjében való görgetéshez és a menü frissítéséhez nyomja meg a gombot.

  **TIPP:** a tevékenység közben a tevékenység állapotmenüjének megjelenítéséhez tartsa lenyomva a gombot, és simítson ujjával lefelé a képernyő tetejéről.
- Nyomja meg a ikont a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.

  A lehetőség kiválasztásával visszavonhatja bizonyos olyan tevékenységek köreit, amelyek támogatják a manuális köröket, a sportok közötti manuális váltást, valamint a sportok közötti automatikus váltást (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?*, 135. oldal).
- Nyomja meg a vagy a valamelyikét a további adatképernyők megtekintéséhez.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.

  **TIPP:** húzza lefelé az ujját a képernyő tetejétől az érintőképernyő zárolásának feloldásához egy tevékenység során.
- Húzzon az ujjával jobbra vagy balra a zenevezérlők vagy a tevékenységbeállítások megtekintéséhez.
- Tevékenység közben tartsa lenyomva a ikont, majd válassza a **Sport váltása** lehetőséget egy másik tevékenységtípusra való váltáshoz.

  Ha a tevékenység kettő vagy több sportot tartalmaz, akkor multisport tevékenységként kerül rögzítésre.
- Tartsa lenyomva a elemet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Energiaüzemmód** lehetőséget az akkumulátor üzemidejének növeléséhez (*Teljesítmény üzemmódok testreszabása*, 122. oldal).

## Tevékenység befejezése

Nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.

1 Nyomja meg a gombot.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
   - **Vegyes munkamenet** közben történő tevékenységváltáshoz válassza a **Következő tevékenység** (*Vegyes edzési tevékenység rögzítése*, 29. oldal) lehetőséget.
   - A tevékenység mentéséhez és a részletes adatok megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.

     **MEGJEGYZÉS:** a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat (*Tevékenységek értékelése*, 22. oldal).
   - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
   - Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.

     A választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?*, 135. oldal).
   - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** > **TracBack** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
   - Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** > **Útvonal** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
   - A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regenerálódási pulzusszám** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon (*Regenerálódási pulzusszám*, 66. oldal).
   - A tevékenység elvetéséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget, majd nyomja meg az gombot a lehetőséget.

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

### Tevékenységek értékelése

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

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

1. Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget (*Tevékenység befejezése*, 21. oldal).
2. Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erőkifejtés Ön által vélt szintjének.

   **MEGJEGYZÉS:** az önértékelés kihagyásához válassza az ikont.
3. Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

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

## Futás

### Futás

A karóráján rögzített első fitnesztevékenység lehet futás, kerékpározás vagy bármilyen szabadtéri tevékenység. Előfordulhat, hogy a tevékenység megkezdése előtt fel kell tölteni az órát (*Az óra töltése*, 130. oldal).

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

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

   tevékenység közben tartsa nyomva a gombot a zenevezérlők megnyitásához (*Zenelejátszás-vezérlők*, 116. oldal).
5. A futás befejeztével nyomja meg a gombot.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A tevékenységidőzítő újraindításához válassza ki a **Folytatás** gombot.
   - Válassza ki a **Mentés** lehetőséget a futás mentéséhez és a tevékenységidőzítő visszaállításához. Az összefoglaló megtekintéséhez válassza ki a futást.

további futásra vonatkozó opciókat lásd: *Tevékenység befejezése*, 21. oldal.

**Futás pályán**

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

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

1. Álljon a szabadtéri pályára.
2. A számlapon nyomja meg a gombot.
3. Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** > **Futás pályán** lehetőséget.
4. Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
5. Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 8. lépésre.
6. Válassza a **Sáv száma** lehetőséget.
7. Válasszon ki egy sávszámot.
8. Nyomja meg a gombot.
9. Fusson a pályán.
10. Tevékenységének befejezése után nyomja meg a, majd válassza ki a **Mentés** elemet.

**Tippek pályán való futás rögzítéséhez**

A(z) Garmin® pályaadatbázis több mint 10.000 pályát tartalmaz a világ minden tájáról.

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ha az órája nem ismeri fel a pályát, fusson négy kört a pálya hosszának bekalibrálásához.
  A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.
- Minden kört ugyanabban a sávban fussa le.
  **MEGJEGYZÉS:** az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy négy kör a nyomvonal körül.
- Ha az 1-es sávtól eltérő sávban fut, a tevékenységbeállításokban állítsa be a sávszámot.

**Virtuális futás**

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

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** > **Virtuális futás** lehetőséget.
3. Nyissa meg táblagépén, laptopján vagy telefonján a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzőalkalmazást.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat futási tevékenység elindításához és a készülékek párosításához.
5. Nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
6. Tevékenységének befejezése után nyomja meg a, majd válassza ki a **Mentés** elemet.

### A futópadon megtett távolság kalibrálása

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

1. Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 20. oldal).
2. Fusson a futópadon addig, amíg az óra nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
3. A tevékenység befejezése után nyomja meg a gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópadon megtett távolságot, válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék ekkor felszólítja a futópad kalibrálásának elvégzésére.
   - Az első kalibrálást követően a futópadon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **Kalibrálás és Mentés** > ✓ lehetőséget.
5. Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg az órán.

### Ultrafutás tevékenység rögzítése

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** > **Futás** > **Ultra futás** lehetőséget.
3. Nyomja meg a a tevékenység időzítőjének elindításához.
4. Kezdjen el futni.
5. Nyomja meg a lehetőséget kör rögzítéséhez és a pihenőidő mérésének elindításához.
   **TIPP:** beállíthatja, hogyan rögzítse az Automatikus pihenés a pihenést és a köröket (*Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai*, 24. oldal).
6. Ha már nem pihen tovább, nyomja meg a lehetőséget a futáshoz való visszatéréshez.
7. Nyomja meg a vagy a valamelyikét a további adatok megtekintéséhez (választható).
8. Tevékenységének befejezése után nyomja meg a, majd válassza ki a **Mentés** elemet.

### Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai

Testreszabhatja az Ultra futás tevékenység pihenésidőzítőjének automatikus indítására és leállítására vonatkozó beállításokat..

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

**Pihenés kezdete**: automatikusan elindítja a pihenőidőzítőt, amikor Ön abbahagyja a futást. A Csak kézi lehetőség használatával a pihenőidőzítő csak akkor indul el, amikor megnyomja a gombot.

**Pihenés vége**: beállítja a pihenő befejezéséhez szükséges tempót.

**Minimum idő**: beállítja, hogy mennyi idő múlva kezdődik el vagy ér véget a pihenő.

**Kör gomb**: beállítja a gombot egy kör rögzítésére és pihenő elkezdésére, csak a pihenőidőzítő elindítására vagy csak egy kör rögzítésére.

### Akadályversenyzési tevékenység rögzítése

Ha akadálypályás versenyen vesz részt, használja az Akadályvers. tevékenységet az elért idő rögzítéséhez az akadályokra, valamint az akadályok közötti futásra vonatkozóan.

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** > **Akadályvers.** lehetőséget.
3. Nyomja meg a a tevékenység időzítőjének elindításához.
4. Nyomja meg a gombot az egyes akadályok kezdetének és végének manuális megjelöléséhez.
   **MEGJEGYZÉS:** az **Akadálykövetés** beállításával elmentheti az akadályok helyét az útvonal első körénél. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz.
5. Tevékenységének befejezése után nyomja meg a, majd válassza ki a **Mentés** elemet.

### PacePro™ tréning

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

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

### PacePro™-terv letöltése a Garmin Connect™ alkalmazásból

Ahhoz, hogy letölthessen egy PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect™*, 92. oldal).

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

### PacePro™ terv létrehozása az órán

Mielőtt egy PacePro tervet hozna létre óráján, létre kell hoznia egy pályát (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 109. oldal).

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget és válasszon kültéri futási tevékenységet.
3. Görgessen lefelé a **Tréning** > **PacePro tervek** > **Új létrehozása** kiválasztásához.
4. Válasszon ki egy pályát.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Céltempó** lehetőséget, majd adja meg a kívánt tempót.
   - Válassza a **Célidő** lehetőséget, majd adja meg a célidőt.

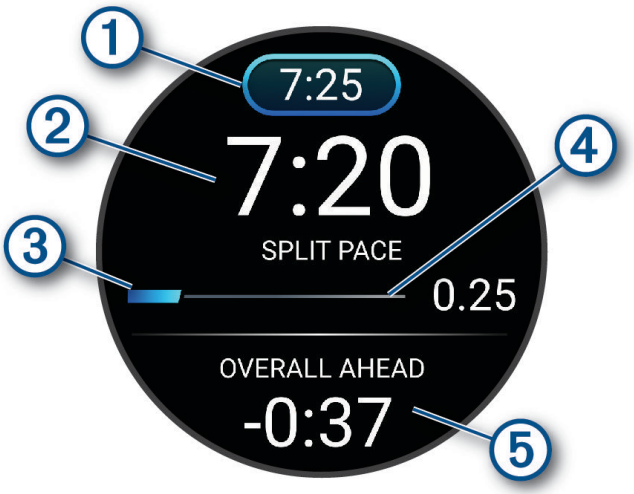
   Görgessen lefelé a tempósáv, és a részidők előnézetének megtekintéséhez.
6. Nyomja meg az lehetőséget.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
   - Válassza a **Térkép** lehetőséget a pálya térképen történő megjelenítéséhez.
   - A terv elvetéséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

### Egy PacePro™ terv indítása

Mielőtt elindíthatna egy PacePro tervet, le kell töltenie egy tervet a Garmin Connect™ fiókjából, vagy létre kell hoznia egy PacePro tervet az óráján (*PacePro™ terv létrehozása az órán*, 25. oldal).

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
3. Görgessen lefelé a **Tréning** > **PacePro tervek** kiválasztásához.
4. Válasszon egy tervet.

   **TIPP:** görgessen lefelé a részidők és a magassági diagram megtekintéséhez a PacePro terv elfogadása előtt.
5. Nyomja meg a elemet.
6. A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
7. Ha szükséges, válassza a ✓ elemet a pályán való navigálás engedélyezéséhez.
8. Nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.




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

**TIPP:** a • nyomva tartásával és a **PacePro leállítása** > ✔ kiválasztásával leállíthatja a PacePro tervet. A tevékenységidőzítő tovább fut.

## Kerékpározás

### Beltéri edzőeszköz használata

Egy kompatibilis beltéri edzőeszköz használata előtt ANT+® kapcsolaton keresztül párosítania kell az edzőeszközt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal).

Az órát beltéri edzőeszközzel is használhatja, hogy szimulálja az ellenállást pálya követése, kerékpározás vagy edzés során. Beltéri edzőeszköz használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Kerékpározás** > **Szobakerékpár** lehetőséget.
3 Tartsa nyomva a • gombot.
4 Válassza az **Okos edzőeszköz beállításai** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Szabad kerékpározás** lehetőséget a kerékpározáshoz.
   - Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez (*Edzések*, 11. oldal).
   - Válassza a **Pálya követése** lehetőséget egy mentett útvonal követéséhez (*Útvonalak*, 109. oldal).
   - Válassza a **Teljesítmény beállítása** lehetőséget a kívánt teljesítményérték beállításához.
   - Válassza a **Nehézség beállítása** lehetőséget a szimulált meredekség értékének beállításához.
   - Válassza az **Ellenállás beállítása** lehetőséget az edzőeszköz által kifejtett ellenállás beállításához.
6 Nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.

   Az edzőeszköz az útvonal vagy a munkamenet magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

### Teljesítménysegéd

Egy teljesítménystratégia létrehozásával és használatával megtervezheti teljesítményét egy adott útvonalhoz. Forerunner® eszköze FTP-jét, az útvonal emelkedését és az útvonal teljesítéséhez szükséges tervezett időt használja fel egy személyre szabott Teljesítménysegéd létrehozásához.

Egy sikeres Teljesítménysegéd megtervezésének egyik legfontosabb lépése az energiabefektetés szintjének kiválasztása. Ha keményebb erőfeszítést rendel az útvonalhoz, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg a könnyebb csökkenti azokat (*Teljesítménysegéd létrehozása és használata*, 27. oldal). A Power Guide

elsődleges célja, hogy képessége ismeretében segítsen az útvonal teljesítésében, nem pedig egy adott célidő elérésében. Az erőkifejtés szintjét menet közben is állíthatja.

A Teljesítménysegéd mindig egy adott útvonalhoz kapcsolódnak, és nem használhatók edzésekhez vagy szakaszokhoz. A Garmin Connect™ alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti a stratégiát, valamint szinkronizálhatja azt kompatibilis Garmin® eszközökkel. A funkció használatához egy teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell eszközéhez (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal).

### Teljesítménysegéd létrehozása és használata

Mielőtt teljesítménysegédet hozna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal). A(z) Garmin Connect™ fiókjába egy útvonalat is le kell tölteni (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 109. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2. Válassza ki az **Tréning & tervezés** > **Teljesítménysegéd** > **Teljesítménysegéd-stratégia létrehozása** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teljesítménysegéd létrehozásához.
4. Válassza ki az ikont.
5. Válassza ki az óráját.
6. Nyomja meg a a számlapon.
7. Az óráján válassza a kültéri kerékpározási tevékenységet.
8. Görgessen le, és válassza az **Tréning** > **Teljesítménysegéd** lehetőséget.
9. Válasszon ki egy teljesítménysegédet.
10. Nyomja meg a elemet és válassza ki az **Terv használata** lehetőséget.

    **TIPP:** megtekintheti a térkép, a magassági diagram, az erőkifejtést, a beállítások és a részidők előnézetét. A kerékpározás megkezdése előtt beállíthatja az erőkifejtést, a terepet, az üléshelyzetet és a felszerelés súlyát.

## Úszás

***ÉRTESÍTÉS***

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

**MEGJEGYZÉS:** az óra csuklóalapú pulzusmérési funkciója úszási tevékenységekhez is használható. Az óra kompatibilis mellkason viselhető szívritmusmonitorokkal is, például a(z) HRM-Pro™ sorozat tartozékaival (*Mellkasi pulzusszám úszás közben*, 87. oldal). Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

### Úszással kapcsolatos kifejezések

**Hossz**: a medence egyszeri átúszása.

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

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

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

**Kritikus úszási sebesség (CSS)**: a CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatásként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

### Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect™ fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).

| | |
|---|---|
| Gyors | Szabad stílus |
| Hát | Hátúszás |
| Mell | Mellúszás |
| Pillangó | Pillangó |
| Vegyes | Egynél több csapástípus egyazon intervallumban |
| Gyakorlat | Gyakorlatnaplózással használható (*Edzés a Gyakorlatnaplóval*, 28. oldal) |

### Tippek úszási tevékenységekhez

- Nyílt vízi úszás közben a gomb megnyomásával rögzíthet egy intervallumot.
- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.

  Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Tartsa lenyomva az gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg a gombot, ha medencés úszás közben pihenőidőt szeretne rögzíteni (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés*, 28. oldal).

  Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízen.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni (*Edzés a Gyakorlatnaplóval*, 28. oldal).

### Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés

Az automatikus pihenés funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. Az óra automatikusan érzékeli a nyugalmi állapotot, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszási intervallumot kezd.

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

A manuális pihenés funkció használatához az (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal) menüben kapcsolhatja ki az automatikus pihenést. Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot. Az úszás adatait pihenés közben rögzíti az óra.

**TIPP:** a manuális pihenést övid pihenők esetén használja, vagy ha pontosan mért úszásra van szüksége.

### Edzés a Gyakorlatnaplóval

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

1. A medencés úszási tevékenység közben görgessen fel vagy le a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
2. A gyakorlatidőzítő elindításához nyomja meg a gombot.
3. A gyakorlatintervallum teljesítése után nyomja meg a gombot.

A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszásedzést.

4 Válasszon egy távolságot az elvégzett gyakorlathoz.

A távolság léptékei a tevékenységi profilhoz kiválasztott medenceméreten alapulnak.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Másik gyakorlatintervallum indításához nyomja meg a gombot.
- Úszási intervallum indításához görgessen felfelé vagy lefelé, hogy visszatérjen az úszásedzés képernyőihez.

Az edzés befejeztével a tevékenység pihenő módba áll át.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A tevékenység folytatásához nyomja meg a gombot.
- Tevékenység befejezéséhez nyomja meg az gombot.

## Multisport

A triatlonos, duatlonos és egyéb multisportban résztvevők kihasználhatják az óra multisport tevékenységeit, mint amilyen a Triatlon vagy az Swimrun. Multisport tevékenység közben válthat a tevékenységek között, és megtekintheti a teljes időtartamot. Például válthat a kerékpározás és a futás között, és megtekintheti a kerékpározás és futás teljes idejét a multisport tevékenység során.

Testre szabhat egy multisport tevékenységet, vagy használhatja a normál triatlonhoz beállított alapértelmezett triatlon-tevékenységet.

### Triatlonedzés

Amikor részt vesz egy triatlonon, a triatlon-tevékenység segítségével gyorsan válthat az egyes sportágak között, mérheti az időt az egyes sportágaknál, és mentheti a tevékenységet.

1 Nyomja meg a a számlapon.

2 Válassza a **Tevékenységek** > **Multisport** > **Triatlon** lehetőséget.

3 Nyomja meg a a tevékenység időzítőjének elindításához.

**MEGJEGYZÉS:** a triatlon tevékenység első indításakor bekapcsolhatja az **Auto. sportváltás** lehetőséget, így az óra automatikusan felismeri a sportváltásokat, és a következő átmenetre vagy sportra lép (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

4 Ha szükséges, nyomja meg a gombot az egyes átmenetek elején és végén (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?*, 135. oldal).

A váltás funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és a váltás ideje a tevékenység idejétől függetlenül kerül rögzítésre. A váltás funkció a triatlon-tevékenység beállításainál kapcsolható be és ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, a sportok közötti váltáshoz nyomja meg a gombot.

5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

### Vegyes edzési tevékenység rögzítése

A vegyes edzési tevékenység segítségével többféle sportot is rögzíthet egymás után anélkül, hogy be kellene fejeznie az egyik sportot és el kellene indítani a másikat.

vegyes edzés során nem minden tevékenység elérhető.

1 Nyomja meg a a számlapon.

2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Multisport** > **Vegyes munkamenet** lehetőséget.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

4 Nyomja meg a a tevékenység időzítőjének elindításához.

5 A tevékenység befejezése után nyomja meg az gombot a tevékenység időmérőjének leállításához.

6 Válassza a **Következő tevékenység** lehetőséget.

7 Válassza ki a következő tevékenységét.

8 Ismételje meg a 4–7. lépéseket, amíg a vegyes edzés be nem fejeződik.

Amíg a tevékenység időmérője fut, ujját jobbra húzva visszatérhet az előző tevékenységhez.

9 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időmérőjének leállításához.

10 Válassza a **Mentés** > ✔ ikont.

11 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Görgessen a tevékenység egyes szakaszaihoz tartozó idő, és a teljes vegyes edzési tevékenység teljesítmény-mérőszámainak.
- Nyomja meg az gombot a további lehetőségek, például az egyes szakaszok tevékenységadatainak megjelenítéséhez, vagy a tevékenység törléséhez.

**Multisport tevékenység létrehozása**

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Szerkesztés** > **Hozzáadás** > **Multisport** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy multisport tevékenységtípust, vagy válassza az **Egyéni** és adjon meg egy nevet.
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg. Például: Triatlon(2).
4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például kiválaszthatja, hogy a tevékenység tartalmazzon-e átmeneteket.
- Válassza a **Kész** lehetőséget a multisport tevékenység mentéséhez és használatához.

## Edzőtermi tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy más beltéri edzőeszköz használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

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

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

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

**Erősítőedzés-tevékenység rögzítése**

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

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Edzőterem** > **Súlyzózás**.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Nyitott végű edzés végzéséhez válassza a **Szabad** lehetőséget.
**TIPP:** a **Pihenés visszaszámlálás** lehetőség engedélyezésével lehetősége van figyelmeztetés beállítására egy bizonyos pihenési idő után.
- A felépített edzés követéséhez görgessen le és válasszon ki egy lépést az edzési animáció (ha van) megtekintéséhez. Ha befejezte az edzés megtekintését, nyomja meg a lehetőséget és válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
**TIPP:** megtekintheti a szükséges felszereléseket, szerkesztheti az edzést, mielőtt elkezdené azt.

4 Nyomja meg a gombot a tevékenység elkezdéséhez.
5 Kezdje el az első sorozatot.
Az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg.
**TIPP:** az óra minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.
6 Nyomja meg a gombot a sorozat befejezéséhez, és következő gyakorlatra lépéshez, ha van.
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát.
7 Ha szükséges, szerkesszen az edzés beállításain, az ismétlések számán és a használt súlyokon.
8 Ha szükséges, a következő sorozat elindításához nyomja meg a gombot, ha már végzett a pihenéssel.
9 Ismételje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
**TIPP:** edzés közben nyomja meg a lehetőséget az előző edzések szerkesztéséhez. Felépített edzés esetén lehetősége van kihagyni egy részt vagy megváltoztatni a következőt.

10 Az utolsó sorozat után nyomja meg a gombot, és válassza az **Edzés leállítása** lehetőséget.
11 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Mozgékonysági tevékenység rögzítése

Mobilitási tevékenységet aktív vagy pihenési intervallumok haszbálatával rögzíthet vagy letöltheti a mobilitási edzéseket a Garmin Connect™ alkalmazásból.

1 Nyomja meg a elemet.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Edzőterem** > **Mobilitás** lehetőséget.
3 Görgessen le, és válassza a **Tréning** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az aktív és pihenési intervallumok változtatásához válassza az **Időközök** lehetőséget.
   - AGarmin Connect alkalamzásból edzés letöltéséhez és teljesítéséhez válassza az **Edzéskönyvtár** > **Edzések böngészése** lehetőséget és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
5 Nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
   Az óra végigvezeti Önt a mobilitási gyakorlatokon.
6 A további adatokat megjelenítő képernyők görgetéssel érhetők el.

### HIIT tevékenység rögzítése

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

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Edzőterem** > **HIIT** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
   - Válassza a **HIIT-időmérők** > **AMRAP** lehetőséget a megadott időtartam alatti lehető legtöbb kör rögzítéséhez.
   - Válassza a **HIIT-időmérők** > **EMOM** lehetőséget, ha adott számú mozdulatot szeretne percenként rögzíteni.
   - Válassza a **HIIT-időmérők** > **Tabata** lehetőséget a 20 másodperces maximális erőfeszítés intervallumai közötti váltáshoz 10 másodperces pihenéssel.
   - Válassza a **HIIT-időmérők** > **Egyéni** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozdulatok számának és a körök számának beállításához.
   - Válassza az **Edzések** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez.
4 Szükség esetén hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat.
5 Nyomja meg a gombot az első kör elkezdéséhez.
   A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
6 Ha szükséges, nyomja meg a gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.
7 Miután befejezte a tevékenységet nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének leállításához.
8 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Beltéri falmászási tevékenység rögzítése

Beltéri falmászási tevékenység közben is rögzíthet útvonalakat. Az útvonal egy beltéri sziklafalon végigvezető mászóösvény.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Edzőterem** > **Beltéri falmászás** lehetőséget.
3 Válassza a ✔ elemet az útvonal statisztikai adatainak rögzítéséhez.
4 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.
   **MEGJEGYZÉS:** a következő beltéri falmászási tevékenység megkezdésekor az eszköz ezt az értékelési rendszert használja. Tartsa nyomva a gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza az **Értékelési rendszer** lehetőséget a rendszer módosításához.
5 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
6 Nyomja meg a gombot.
7 Kezdje meg az első útvonalat.

**MEGJEGYZÉS:** amikor az útvonal-időzítő fut, a készülék automatikusan zárolja a gombokat, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását. Az óra feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.

8 Az útvonal befejezése után ereszkedjen le a talajra.
A pihenésidőzítő automatikusan elindul, amikor Ön a talajon van.
**MEGJEGYZÉS:** ha szükséges, megnyomhatja a gombot az útvonal befejezéséhez.

9 Válasszon egy lehetőséget:
- Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
- Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
- Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.

10 Adja meg az útvonalhoz tartozó zuhanások számát.

11 A pihenőidő végén nyomja meg a gombot a következő útvonal megkezdéséhez.

12 Ismételje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.

13 Nyomja meg a gombot.

14 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Szabadtéri tevékenységek

### Golf

### Golfozás

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát (*Az óra töltése*, 130. oldal).

1 Nyomja meg a a számlapon.

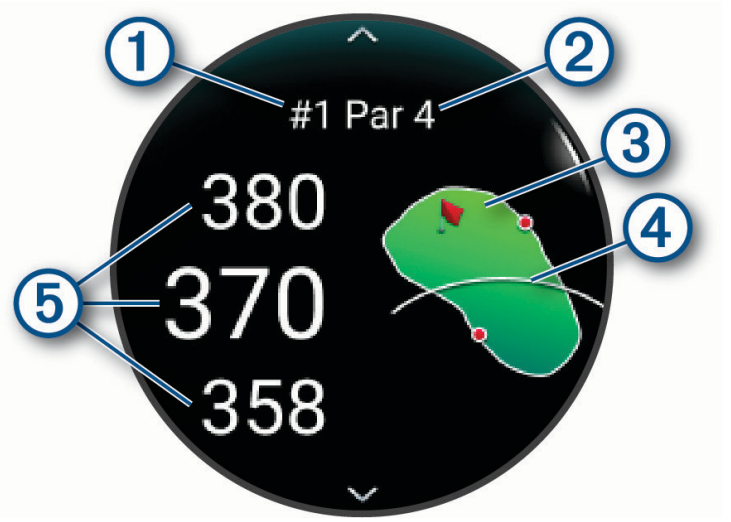
2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Golf**.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.

3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
A pályák automatikusan frissülnek.

4 Szükség esetén állítsa be a driver távolságát.

5 Válassza a ✔ lehetőséget a pontszám nyilvántartásához.

6 Válassza ki az elütőhelyet.
Megjelenik a lyuk információs képernyője.




| | |
|---|---|
| 1 | Aktuális lyukszám |
| 2 | A lyukhoz tartozó par |
| 3 | A lyuk térképe |

| | |
|---|---|
| ④ | A driver távolsága az elütőhelytől |
| ⑤ | Távolságok a green elejéig, közepéig és végéig |

**MEGJEGYZÉS:** mivel a zászlórudak helyei változnak, a készülék kiszámítja a golfpálya lyuk körüli részének (green) elejéig, közepéig és hátuljáig terjedő távolságot, de nem számítja ki a zászlórúd tényleges helyét.

7 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Koppintson a térképre a további részletek megtekintéséhez vagy a zászló helyének megváltoztatásához (*A zászló áthelyezése*, 34. oldal).
- A lyukak áttekintéséhez húzza az ujját felfelé vagy lefelé.
- Nyomja meg a lehetőséget a golf menü megnyitásához (*Golf menü*, 33. oldal).
- Tartsa lenyomva a a golf beállításainak megnyitásához (*Golfbeállítások*, 33. oldal).

Amikor a következő lyukhoz sétál, az óra automatikusan átvált az új lyukinformációk megjelenítésére.

### Golf menü

Egy kör során a megnyomásával további funkciókat is elérhet a golf menüben.

**Zöld megtekintése**: lehetővé teszi a zászló pozíciójának módosítását a pontosabb távolságmérés érdekében (*A zászló áthelyezése*, 34. oldal).

**Green módosítása**: lehetővé teszi a green módosítását, ha egynél több green áll rendelkezésre egy lyukhoz.

**Lyuk módosítása**: lehetővé teszi a lyuk manuális módosítását.

**Score kártya**: megnyitja a kör pontozókártyáját (*Pontszám vezetése*, 34. oldal).

**Veszélyek**: lehetővé teszi a pálya mentén lévő veszélyek távolságának megtekintését a par 4 és 5 lyukak esetében (*A veszélyek megtekintése*, 36. oldal).

**Layups**: lehetővé teszi a par 4 és 5 lyukakhoz tartozó layup és dogleg távolságok megtekintését (*Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése*, 36. oldal).

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

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

**Köradatok**: megjeleníti az aktuális kör során rögzített időt, távolságot és megtett lépéseket. Automatikusan elindul, illetve leáll, amikor elkezd vagy befejez egy kört.

**Ütésmérés**: a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző ütés távolságát mutatja. (*Ütés mérésének megtekintése*, 34. oldal). Az ütést manuálisan is rögzítheti (*Ütés manuális mérése*, 34. oldal).

**Egyéni célok**: lehetővé teszi egy hely, például egy tárgy vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz (*Egyéni célok mentése*, 35. oldal).

**NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA**: az aktuális nap napkeltéjének, napnyugtájának és szürkületének idejét mutatja.

**Beállítások**: lehetővé teszi, hogy személyre szabja a golftevékenységek beállításait (*Golfbeállítások*, 33. oldal).

**Kör vége**: befejezi az aktuális kört.

*Golfbeállítások*

Kör közben nyomja meg a lehetőséget, és válassza ki a **Beállítások** lehetőséget a golfbeállítások személyre szabásához.

**Pontozás**: itt állíthatja be a pontozással kapcsolatos opciókat (*Pontozási beállítások*, 35. oldal).

**Driver távolsága**: beállítja azt az átlagos távolságot, amelyet a labda megtesz az elütőhelytől a kezdőütés során. A driver távolsága ívként jelenik meg a térképen.

**Bajnokság üzemmód**: letiltja a következő funkciót: PinPointer. Ez a funkció nem engedélyezett a szabványos bajnokságok, illetve az előnyszámítási körök során.

**Golftávolság**: beállítja a golfozás közben használt távolság mértékegységét.

**Ütőkövetés**: lehetővé teszi a kompatibilis Approach® ütőérzékelők beállítását. Az ütőstatisztikák rögzítése érdekében az Rákérdezés az ütőre felkéri azon golfütők megadására, amelyekkel az egyes észlelt ütéseket végezte (*Statisztikák rögzítése*, 34. oldal).

**Műholdak**: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert (*Műholdbeállítások*, 48. oldal).

**Tevékenység rögzít.**: lehetővé teszi a tevékenységhez tartozó FIT fájl rögzítését. A FIT fájlok a Garmin Connect™ weboldalra és alkalmazásra szabott fitneszinformációkat rögzítenek.

**Érintés**: engedélyezi az érintőképernyőt a golftevékenység alatt.

### A zászló áthelyezése

Közelebbről is megnézheti a greent, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.

1. A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a gombot.
2. Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.
3. Szükség esetén a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.
4. Érintse meg vagy húzza el a ikont a zászló pozíciójának módosításához.
5. Nyomja meg a lehetőséget.
   A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

### Ütés mérésének megtekintése

Készüléke automatikus ütésészlelési és -rögzítési funkciókkal rendelkezik. A fairwayben végzett ütések során a készülék rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti.

**TIPP:** az automatikus ütésészlelés akkor a legpontosabb, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és megfelelően eltalálja a labdát. A puttokat a rendszer nem észleli.

1. Golfozás közben nyomja meg a lehetőséget.
2. Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.
   Megjelenik az utolsó ütés távolsága.
   **MEGJEGYZÉS:** a távolság automatikusan nullázódik, amikor ismét elüti a labdát, a zöldben üt vagy a következő lyukra lép.
3. Nyomja meg a lehetőséget és válassza ki az **Előző ütések** lehetőséget az összes elmentett ütéstávolság megtekintéséhez.
   a legutóbbi ütéstől számított távolság megjelenik a lyukinformáció képernyő tetején is.

*Ütés manuális mérése*

Ha az óra nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütést. Az ütést a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

1. Hajtsa végre az ütést, és nézze meg, hogy hol ér földet a labda.
2. A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a gombot.
3. Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.
4. Nyomja meg a gombot.
5. Válassza ki az **Ütés hozzáadása** > ✔ lehetőséget.
6. Szükség esetén adja meg az ütéshez használt ütőt.
7. Sétáljon vagy a golfautóval vezessen a labdához.

A következő ütés elvégzésekor az óra automatikusan rögzíti az utolsó ütés távolságát. Szükség esetén manuálisan hozzáadhat egy másik ütést is.

### Pontszám vezetése

1. A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a .
2. Válassza ki a **Score kártya** lehetőséget.
   Amikor Ön a green területen van, megjelenik az eredménylap.
3. A lyukak áttekintéséhez nyomja meg az • vagy gombot.
4. Egy lyuk kiválasztásához nyomja meg a .
5. A pontszám beállításához nyomja meg az • vagy gombot.
   Az összpontszáma frissítésre került.

*Statisztikák rögzítése*

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését (*Pontozási beállítások*, 35. oldal).

1. Válasszon ki egy golflyukat a pontkártyáról.
2. Adja meg az ütések teljes számát (a puttokat is beleértve), majd nyomja meg a gombot.
3. Adja meg a puttok számát, majd nyomja meg a gombot.
   **MEGJEGYZÉS:** a puttok száma kizárólag statisztikai nyomon követésre szolgál, és nem adódik hozzá pontszámához.

4 Szükség esetén válasszon az opciók közül:

**MEGJEGYZÉS:** ha 3 parral elérhető lyuknál van, a fairway-adatok nem jelennek meg.

- Ha a labda a fairwayen ért földet, válassza a **Fairwayben**. lehetőséget.
- Ha a labda kihagyta a fairwayt, válassza a **Kihagyott jobb** vagy **Kihagyott bal** lehetőséget.

5 Szükség esetén adja meg a büntetőütések számát.

*Pontozási beállítások*

Kör közben nyomja meg a majd válassza ki a **Beállítások** > **Pontozás** lehetőségeket.

**Pontozási mód**: itt módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

**Pályaelőny-pontozás**: engedélyezi a pályaelőny pontozását.

**Pályaelőny beállítása**: beállítja a pályaelőnyt, ha a pályaelőny-pontozás engedélyezve van.

**Pontszám megjel.**: megjeleníti a kör során szerzett összpontszámot a pontkártya tetején (*Pontszám vezetése*, 34. oldal).

**Nyomonköv.**: segítségével nyomon követheti a golfadatokat, például a puttok számát, a szabályos greeneket és a fairway találatokat.

**Büntetések**: lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben (*Statisztikák rögzítése*, 34. oldal).

**Rákérdez**: engedélyezi a kör elején megjelenő kérdést, hogy szeretné-e megtartani a pontszámot.

*A Stableford pontozási módszer*

Ha kiválasztja a Stableford pontozási módszert (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal), a pontokat a parhoz viszonyított ütések száma alapján számolják. A kör végén a legmagasabb pontszámú játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

| Pontok | Ütések száma a parhoz viszonyítva |
|---|---|
| 0 | 2-vel vagy többel a par felett |
| 1 | 1-gyel a par felett |
| 2 | Par |
| 3 | 1-gyel a par alatt |
| 4 | 2-vel a par alatt |
| 5 | 3-mal a par alatt |

### A zászló irányának megtekintése

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

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

1 Játék közben válassza a lehetőséget.

2 Válassza a **PinPointer** lehetőséget.

A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

### Egyéni célok mentése

Golfozás közben minden lyukhoz legfeljebb öt egyéni célt menthet el. Egy cél mentése hasznos olyan objektumok vagy akadályok rögzítéséhez, amelyek nem láthatók a térképen. A célok távolságát a Veszélyek és layup képernyőn tekintheti meg (*Golfozás*, 32. oldal).

1 Álljon a menteni kívánt cél közelébe.

**MEGJEGYZÉS:** az aktuálisan kiválasztott lyuktól távol lévő cél nem menthető.

2 A Lyukinformáció képernyőn nyomja meg a gombot.

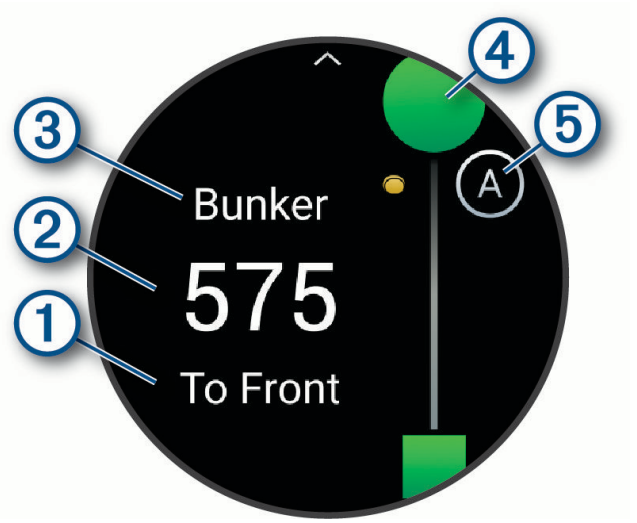
3 Válassza az **Egyéni célok** lehetőséget.

4 Válassza ki a cél típusát.

### A veszélyek megtekintése

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

1 Nyomja meg a gombot.
2 Válassza ki a **Veszélyek** lehetőséget.




- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszély elejének és hátuljának iránya ① és távolsága ②.
- A veszély típusa ③ a képernyő tetején látható.
- A greent egy félkör ④ jelöli a képernyő tetején. A green alatt látható vonal a fairway közepét ábrázolja.
- A veszélyeket ⑤ egy betű jelöli, a veszélyek a lyukhoz viszonyított sorrendjének megfelelően, és a green alatt jelennek meg a fairwayhez viszonyított megközelítőleges helyeken.

### Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése

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

1 Nyomja meg az ikont.
2 Válassza ki a **Layups** lehetőséget.
**MEGJEGYZÉS:** a távolságok és helyszínek eltűnnek a listáról, ahogy elhagyja őket.

### Sziklamászás tevékenység rögzítése

Sziklamászás tevékenység során rögzítheti az útvonalat. Az útvonal egy mászófal vagy egy kis sziklaképződmény megmászásának útvonala.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Falmászás** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.
**MEGJEGYZÉS:** a következő sziklamászási tevékenység megkezdésekor az óra ezt az értékelési rendszert használja. Görgessen le és válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza ki az **Értékelési rendszer** lehetőséget a rendszer módosításához.
4 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
5 Nyomja meg az lehetőséget az útvonal időzítőjének elindításához.
6 Kezdje meg az első útvonalat.
7 Nyomja meg az lehetőséget az útvonal befejezéséhez.
8 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
- Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
- Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.

9 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg az a következő útvonal megkezdéséhez.
10 Ismételje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.

11 Az utolsó útvonal befejezése után nyomja meg az gombot az útvonal időmérőjének leállításához.
12 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Expedíció indítása

Az **Expedíció** tevékenység használatával meghosszabbíthatja az akkumulátor üzemidejét, amikor több napos tevékenységet rögzít.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Expedíció** lehetőséget.
3 Nyomja meg a a tevékenység időzítőjének elindításához.
A készülék alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és óránként összegyűjti a GPS-nyomvonalpontokat. Az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében a készülék kikapcsolja az összes érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonhoz való csatlakozást is.

### Nyomvonalpont manuális rögzítése

Egy felfedezés során a rendszer a kiválasztott rögzítési időköznek megfelelően automatikusan rögzíti a nyomvonalpontokat. Nyomvonalpontokat bármikor manuálisan rögzíthet.

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

### Nyomvonalpontok megjelenítése

1 Felfedezés közben nyomja meg a gombot.
2 Válassza ki a **Pontok megtekintése** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy nyomvonalpontot a listából.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az **Menj!** lehetőséget kiválasztva elindíthatja a kiválasztott nyomvonalpontra mutató navigációt.
- A nyomvonalpontra vonatkozó részletes információk megtekintéséhez válassza a **Részletek** lehetőséget.

### Horgászat

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Halászat** lehetőséget.
3 Nyomja meg a lehetőséget.
4 Nyomja meg a lehetőséget, és válasszon egy lehetőséget:
- Egy kapás hozzáadásához és a hely mentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
- Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
- Egy tevékenységidőzítő, befejezési időpont vagy a befejezési időpont emlékeztető beállításához válassza a **Halászási időzítők** lehetőséget.
- Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
- A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
- Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
- A tevékenység beállításainak szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, és válasszon egy lehetőséget (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a **Fogás befejezése** elemet.

### Vadászat

A vadászat szempontjából fontos helyeket elmentheti, és megtekintheti a mentett helyek térképét. Vadászati tevékenység közben a készülék olyan GNSS-módot használ, amely kíméli az akkumulátor élettartamát.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Vadászat**.
3 Nyomja meg a elemet és válassza ki a **Vadászat indítása** lehetőséget.
4 Nyomja meg a elemet és válasszon ki egy lehetőséget:
- Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
- Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.

- A vadászat során mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Vadászhelyszínek** lehetőséget.
- Az összes korábban mentett hely megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
- Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.

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

## Téli sportok

### A síelési menetek megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti a lesiklási vagy snowboardozási menetek adatait. A rendszer lesiklás vagy snowboardozás észlelése esetén automatikusan bekapcsolja ezt a funkciót. Automatikusan rögzít új síelési menetet, amikor lejtőn indul el.

1 Kezdjen meg egy síelési vagy snowboard-aktivitást.

2 Tartsa lenyomva a gombot.

3 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.

4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatait az és a gombok megnyomásával tekintheti meg.

A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

### Backcountry síelési vagy snowboardozási tevékenység rögzítése

A backcountry síelési vagy snowboardozási tevékenység lehetővé teszi, hogy váltson az emelkedési és az ereszkedési követési mód között, így pontosan követheti nyomon statisztikáit. Az Üzemmód nyomon követése beállításnál kiválaszthatja, hogy automatikusan vagy manuálisan váltson-e követési módot (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

1 Nyomja meg a a számlapon.

2 Válasszon egy lehetőséget:
- Válassza a **Tevékenységek** > **Téli sportok** > **Backcountry síelés** lehetőséget.
- Válassza a **Tevékenységek** > **Téli sportok** > **Backcountry snowboard** lehetőséget.

3 Válasszon egy lehetőséget:
- Ha emelkedőn kezdi a tevékenységet, válassza az **Emelkedés** lehetőséget.
- Ha lejtőn kezdi a tevékenységet, válassza az **Ereszkedés** lehetőséget.

4 Nyomja meg a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

5 Szükség esetén nyomja meg a gombot az emelkedési és az ereszkedési követési mód közötti váltáshoz.

6 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a, majd válassza ki a **Mentés** elemet.

### Sífutás teljesítményadatai

**MEGJEGYZÉS:** a HRM-Pro™ sorozatú tartozékot ANT+® technológiával kell párosítani a Forerunner® órával.

A HRM-Pro sorozatú tartozékkal párosított kompatibilis Forerunner órája használatával valós idejű visszajelzést kaphat sífutási teljesítményéről. A kimeneti teljesítmény mérése wattban történik. A teljesítményt befolyásoló tényezők közé tartozik a sebesség, a magassági változások, a szél és a hó. A kimeneti teljesítmény segítségével mérheti és javíthatja a síelési teljesítményét.

**MEGJEGYZÉS:** a síelési teljesítményértékek általában alacsonyabbak, mint a kerékpározási teljesítményértékek. Ez normális, és azért van, mert az emberek kisebb hatékonysággal síelnek, mint kerékpároznak. Gyakori, hogy azonos intenzitással végzett síelési és kerékpáros tevékenységek esetén a síelési teljesítményértékek 30-40%-kal alacsonyabbak a kerékpáros teljesítményértékeknél.

## Vízi sportok

### Vízi sportok siklásainak megtekintése

Az óra az automatikus siklás funkció segítségével rögzíti a vízi sportok siklásainak adatait. Ez a funkció automatikusan rögzíti az új siklásokat az Ön mozgása alapján. A tevékenységidőzítő leáll, ha Ön megáll. A tevékenységidőzítő automatikusan elindul, amikor a mozgás sebessége elkezd nőni. A lesiklások részletes adatait a szünet képernyőn, illetve a tevékenységidőzítő aktív állapotában is megtekintheti.

1 Indítson el egy vízi sport tevékenységet, például vízisíelést.

2 Tartsa lenyomva a gombot.

3 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.

4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatait az • és a gombok megnyomásával tekintheti meg.

A siklások képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség és az átlagos sebesség.

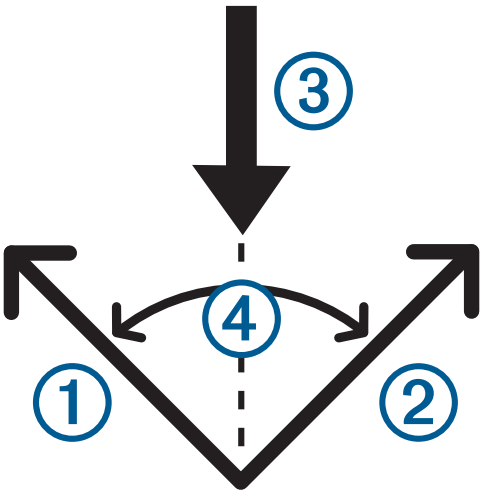
**Vitorlázás**

**Takkasszisztencia**

**⚠ VIGYÁZAT**

Az óra GPS-alapú COG (mederhez viszonyított útvonal) alapján határozza meg a haladást az irányhelyzetsegéd funkcióban, és nem veszi figyelembe a hajó irányát befolyásoló egyéb tényezőket (például az áramlatokat és az árapályokat). Ön felelős a hajó biztonságos és óvatos üzemeltetéséért.

Az irányhelyzetsegéd funkció segítségével megállapíthatja, hogy a hajó melyik csapásirányban halad. Az irányhelyzetsegéd kalibrálásakor az óra rögzíti a hajó bal ① és jobb ② oldalának mederhez viszonyított útvonalára (COG) vonatkozó méréseket, és e COG-adatok alapján kiszámítja a szél átlagos valós irányát ③, valamint a hajó csapásszögét ④.




Az óra ezen adatok alapján határozza meg, hogy a hajó melyik oldalát éri a szél a szélirány hirtelen változása miatt.

Alapértelmezés szerint az irányhelyzetsegéd automatikusra van állítva. Minden alkalommal, amikor kalibrálja a bal vagy jobb oldali COG-ot, az óra újrakalibrálja az ellenkező oldalt és a valódi szélirányt. Úgy is módosíthatja az irányhelyzetsegéd beállításait, hogy fix csapásszöget és valós szélirányt ad meg.

*Irányhelyzetsegéd kalibrálása*

1 A számlapon válassza a gombot.
2 Válassza a **Vízi sportok** lehetőséget, és válassza a **Vitorlázás** vagy a **Vitorlásverseny** lehetőséget.
3 Válassza a • gombot vagy a gombot az irányhelyzetsegéd képernyőjének megjelenítéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy a tevékenység adatképernyőihez hozzá kell adnia az irányhelyzetsegéd képernyőt (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).

4 Válassza a gombot.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A jobb oldal kalibrálásához válassza a gombot.
   - A bal oldal kalibrálásához válassza a gombot.

   **TIPP:** ha a szél a hajó jobb oldalától fúj, kalibrálnia kell a jobb oldalt. Ha a szél a hajó bal oldalától fúj, kalibrálnia kell a bal oldalt.
6 Várjon, amíg a készülék kalibrálja az irányhelyzetsegédet.

   Megjelenik egy nyíl, amely jelzi, hogy a hajó emelése folyamatban van vagy halad.

*Fix csapásszög megadása*

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Vízi sportok** lehetőséget, majd válassza a **Vitorlázás** vagy a **Vitorlásverseny** lehetőséget.

3 Nyomja meg a vagy a az irányhelyzetsegéd képernyő megtekintéséhez.
4 Tartsa lenyomva a .
5 Válassza ki a **Takkszög** > **Szög** lehetőséget.
6 Nyomja meg a vagy a az érték beállításához.

*Valódi szélirány megadása*

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Vízi sportok** lehetőséget, majd válassza a **Vitorlázás** vagy a **Vitorlásverseny** lehetőséget.
3 Nyomja meg a vagy a az irányhelyzetsegéd képernyő megtekintéséhez.
4 Tartsa lenyomva a .
5 Válassza ki a **Valódi szélirány** > **Fix** lehetőséget.
6 Nyomja meg a vagy a az érték beállításához.

*Tippek a legjobb emelési becslések eléréséhez*

Próbálja ki a következő tippeket, ha a legjobb emelési becslést szeretné elérni az irányhelyzetsegéd használatakor. Bővebb tájékoztatásért lásd: *Valódi szélirány megadása*, 40. oldal és *Irányhelyzetsegéd kalibrálása*, 39. oldal.

- Adjon meg egy fix csapásszöget, és kalibrálja a bal oldalt.
- Adjon meg egy fix csapásszöget, és kalibrálja a jobb oldalt.
- Állítsa vissza a csapásszöget, és kalibrálja a bal és jobb oldalt is.

**Vitorlásverseny**

A készülék segítségével pontosan akkor léphet át a verseny startvonalán, amikor a verseny megkezdődik. Ha szinkronizálja a vitorlásverseny alkalmazásban lévő regatta időzítőt a hivatalos visszaszámláló időzítővel, a rendszer egyperces időközönként értesítést küld a verseny indulásához közeledve. Ha beállítja a startvonalat, a készülék GPS-adatokat használ annak jelzésére, hogy a hajó a verseny megkezdése előtt, után vagy a megfelelő időpontban áthalad-e a startvonalon.

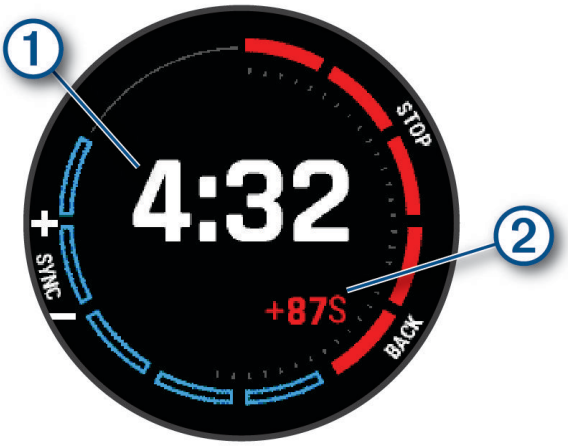
**A startvonal beállítása**

1 Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Vízi sportok** > **Vitorlásverseny**lehetőséget.
3 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
4 Tartsa lenyomva a lehetőséget.
5 Válassza a **Startvonal beállításai** lehetőséget.
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki a **Kikötő megjelölése** elemet, ha szeretné a kikötő startvonalát áthaladottként megjelölni.
   - Válassza ki a **Jobb oldal megjelölése** elemet, ha szeretné a jobb oldal startvonalát áthaladottként megjelölni.
   - A **Rajtidőkülönbség** kiválasztásával be-, illetve kikapcsolhatja a rajtolásig hátralévő időt a regatta időzítő adatképernyőn.
   - Válassza a **Kezdőpont távolsága** lehetőséget a startvonal távolságának, a távolság kívánt mértékegységeinek és a hajó hosszának beállításához.

**Verseny indítása**

Az égési idő megtekintéséhez be kell állítani a startvonalat (*A startvonal beállítása*, 40. oldal).

1 Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Vízi sportok** > **Vitorlásverseny**lehetőséget.
3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
   A képernyőn megjelenik a regatta időzítő ① és az égési idő ②.




4 Szükség esetén tartsa lenyomva a lehetőséget, majd válasszon ki egy lehetőséget:
   - Fix időzítő beállításához válassza a **Regatta idő** > **Fix** lehetőséget, és adja meg az időtartamot.
   - Következő 24 órán belüli kezdési idő beállításához válassza a **Regatta idő** > **GPS** lehetőséget, majd adja meg a pontos időt.
5 Nyomja meg a lehetőséget.
6 Nyomja meg a és lehetőséget a regatta időzítő szinkronizálásához a hivatalos verseny-visszaszámlálóval.

   **MEGJEGYZÉS:** ha az égési idő negatív, a verseny indulása után fog a startvonalhoz érkezni. Ha az égési idő negatív, a verseny indulása előtt fog a startvonalhoz érkezni.
7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a lehetőséget.

## Egyéb tevékenységek

### Légzőgyakorlat rögzítése

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Egyéb** > **Légzőgyakorlat** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Következetesség** lehetőséget a nyugodt éberség állapotának eléréséhez.
   - Válassza a **Pihenés és összpontosítás** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához.
   - Válassza a **Pihenés és összpontosítás (rövid)** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához egy rövidebb időkereten belül.
   - Válassza a **Nyugalom** lehetőséget a stressz-szintje csökkentéséhez és az alvásra való felkészüléshez.
4 Ha szükséges, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
5 Nyomja meg a gombot a tevékenység megkezdéséhez.
6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, ahogyan az óra útmutatást nyújt a légzőgyakorlatok során.
7 Nyomja meg a gombot a légzőgyakorlati fázis következő lépéséhez ugráshoz.
8 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.
   Átlagos legzésszáma és pulzusszáma megjelenik.
9 Nyomja meg a gombot.
10 Válassza az **Összes statisztika** lehetőséget.
   Átlagos pulzusszáma, maximum pulzusszáma, átlagos légzésszáma és a stressz-szint változása jelenik meg.

### Meditációs tevékenység rögzítése

Vezetett gyakorlatokat vagy saját készítésű meditációs tevékenységeket is használhat.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Egyéb** > **Meditáció** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Szabad** lehetőséget egy nyitott, strukturálatlan meditációs tevékenység rögzítéséhez.
- Válassza ki az **Edzés** lehetőséget és kövesse az irányított alkalom hanganyagát.
- Válassza ki az **Egyéni** lehetőséget az alkalom saját hanganyagának elkészítéséhez.

4 Ha szükséges, nyomja meg a gombot, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a gombot.
Az óra megjeleníti a visszaszámlálót és az elérni kívánt célt.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válassza ki a a meditáció külső hangszóróból való hallgatásához és a hangerő beállításához.
- Csatlakoztassa fülhallgatóját a meditáció hanganyagának meghallgatásához (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 116. oldal).

**MEGJEGYZÉS:** az értesítések nem jelennek meg a meditáció alatt.

7 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

## Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

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

### Az alkalmazáslista testre szabása

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Ha meg szeretné változtatni egy alkalmazás helyét a listában, válassza ki az alkalmazást, nyomja meg a gombot vagy a gombot az alkalmazás áthelyezéséhez, majd nyomja meg a gombot az új hely kiválasztásához.
- Ha el szeretne távolítani egy alkalmazást a listáról, válassza ki az alkalmazást, és válassza a gombot.
- Ha fel szeretne venni egy alkalmazást, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon egy vagy több alkalmazást.

### Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása

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

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
Kedvenc tevékenységei a lista tetején jelennek meg.
3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Egy tevékenység listán belüli helyének megváltoztatásához jelölje ki a tevékenységet, nyomja meg a vagy a valamelyikét a tevékenység mozgatásához, majd nyomja meg a lehetőséget az új hely kiválasztásához.
- Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza ki az > **Eltávolítás** elemet.
- Kedvenc tevékenység hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon ki egy vagy több tevékenységet.

### Kedvenc tevékenység rögzítése a listára

Maximum három kedvenc tevékenységet rögzíthet az alkalmazás- és a tevékenységlisták elejére.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
3 Görgessen egy kedvenc tevékenységhez (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása*, 42. oldal).
4 Tartsa lenyomva a és válassza ki a **Tevékenység kitűzése** lehetőséget.

Amikor legközelebb megnyomja a számlap az alkalmazás- és tevékenységlisták megnyitásához, a rögzített tevékenység a lista elején jelenik meg.

### Az adatképernyők testreszabása

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

1. Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
4. Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
5. Görgessen le ahhoz az adatképernyőhöz, amit személyre szeretne szabni.
6. Válassza a ✎ ikont.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatképernyőn lévő adatmezők számának beállításához.
   - Válassza az **Adatmezők** lehetőséget, majd válasszon ki egy mezőt a megjelenő adatok módosításához.
     **TIPP:** az összes elérhető adatmező listáját lásd: *Adatmezők*, 137. oldal. Nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz.
   - Az adatképernyő helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
   - Az adatképernyőt az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a widget-készletből.
8. Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, hogy egy adatképernyőt adjon a készlethez.
   Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

### A térkép adatképernyőinek hozzáadása

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

1. Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2. Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válassza ki a GPS-tevékenységet.
3. Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat.
4. Válassza ki az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Térkép** lehetőséget.

### Egyéni tevékenység létrehozása

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

### Tevékenységbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes előre feltöltött tevékenységek testreszabását az Ön igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatképernyőket, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz érhető el az összes beállítás. Néhány tevékenységtípusnak külön beállításlistája van (*Golfbeállítások*, 33. oldal).

Az óraszámlapon nyomja meg a ◯ lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg a ◯ lehetőséget, majd válassza a tevékenység beállításai lehetőséget.

**3D-s távolság**: a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a megtett távolságot.

**3D-s sebesség**: a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a sebességet.

**Hangsúlyos szín**: beállítja a tevékenység ikon kiemelésének színét.

**Tevékenység hozzáadása**: hozzáad egy tevékenységtípust egy tevékenységtípust valamely multisport tevékenységhez multisport tevékenységhez.

**Riasztások**: itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat (*Tevékenységriasztások*, 46. oldal).

**Audiokimenet**: a hangeszköz beállítása a hangalapú figyelmeztetések lejátszásakor (*Hangriasztások lejátszása tevékenység közben*, 47. oldal).

**Automatikus mászás**: észleli a magasság változásait a beépített magasságmérő segítségével és automatikusan kijelzi az aktuális mászási adatokat (*Az automatikus emelkedés engedélyezése*, 48. oldal).

**Auto Lap**: itt állíthatja be az Auto Lap® funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. A **Távolság szerint** lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket. A **Hely szerint** lehetőség a köröket egy olyan helyen jelöli meg, ahol korábban megnyomta a elemet. Az **Automatikus kiválasztás** lehetőség időmérő kapuk vagy az **Automatikus távolság** alkalmazása esetén, bizonyos maratonoknál a köradatokat kilométerben vagy mérföldben adja meg. A kör befejezésekor egy testre szabható körriasztási üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

**TIPP:** saját időmérőkapus pályát is létrehozhat, ha bekapcsolja az Mérőpontokon alapuló automatikus kör lehetőséget, ha a Garmin Connect™ alkalmazásban hoz létre pályát (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 109. oldal).

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

**Automatikus pihenés**: automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot, ha Ön az uszodai úszási tevékenység közben abbahagyja a mozgást (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés*, 28. oldal). Beállítja a pihenési időzítő automatikus elindítását és leállítását az ultrafutás tevékenységhez (*Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai*, 24. oldal).

**Automatikus lesiklás**: automatikusan észleli a síelési vagy vízisport-meneteket a beépített gyorsulásmérővel (*A síelési menetek megtekintése*, 38. oldal, *Vízi sportok siklásainak megtekintése*, 38. oldal).

**Automatikus görgetés**: automatikusan végiggörget az összes tevékenységiadat-képernyőn, miközben a tevékenységidőzítő fut.

**Automatikus sorozat**: automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat erősítőedzés-tevékenységek során.

**Auto. sportváltás**: automatikusan észleli az áttérést a következő sportágra multisport tevékenység, például triatlon közben.

**Automatikus indítás**: automatikusan elindít egy motocross- vagy BMX-tevékenységet, amikor elkezd mozogni.

**Pulzus leadása**: automatikusan továbbítja a pulzusadatokat, amikor megkezdi a tevékenységet (*Pulzusadatok továbbítása*, 100. oldal).

**ClimbPro**: megjeleníti a soron következő és az aktuális mászásra vonatkozó emelkedési információkat útvonal navigálása közben (*Az ClimbPro használata*, 47. oldal).

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

**Adatképernyők**: testre szabja az adatképernyőket, és új adatképernyőket ad hozzá a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).

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

**Riasztások befejezése**: a meditációs tevékenység vége előtt két vagy öt perccel figyelmeztetést állít be.

**Villogó zseblámpa**: itt állíthatja be a LED-es villogó zseblámpát, a sebességet és a színt a tevékenység során.

**Felsz. kiválasztása**: tevékenység befejezése után kiválaszthatja, milyen felszerelést használt a tevékenység alatt. Garmin Connect Fiókjában hozzáadhat vagy törölhet felszerelést (*Garmin Connect™*, 92. oldal).

**Értékelési rendszer**: itt állíthatja be az értékelési rendszert a sziklamászási tevékenység útvonalának nehézségi értékeléséhez.

**Ugrálás módja**: az ugróköteles tevékenység céljának beállítása egy adott időre, az ismétlések számára vagy nyitott végűre.

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

**Körök**: konfigurálja az **Auto Lap**, **Kör gomb** és a **Körriasztás** beállításait.

**Körriasztás**: beállítja a körökhöz megjelenítendő adatmezőket.

**Kör gomb**: engedélyezi a lehetőséget egy kör vagy pihenő rögzítéséhez egy adott tevékenység során. Megadhatja a alapértelmezett viselkedését is multisport tevékenység közben.

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

**Térképbeállítások**: beállítja tevékenység térképadat-képernyőjének megjelenítési beállításait (*Térképbeállítások*, 105. oldal).

**Térképrétegek**: a térképadatot megjeleníti a térképen (*Térképadatok megjelenítése és elrejtése*, 106. oldal).

**Metronóm**: egyenletes ritmusú hanglejátszással vagy rezgéssel segíti abban, hogy gyorsabb, lassabb vagy konzisztensebb lépésütemmel végzett edzéssel javíthassa teljesítményét. Beállíthatja a fenntartani kívánt lépésütem ütés/perc (bpm) értékét, az ütésfrekvenciát és a hangbeállításokat.

**Üzemmód nyomon követése**: beállítja az emelkedési és süllyedési nyomkövetési módot automatikus vagy kézi üzemmódra a terep síeléshez és snowboardozáshoz.

**Akadálykövetés**: elmenti az akadályok helyét a pálya első köre alatt. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz (*Akadályversenyzési tevékenység rögzítése*, 24. oldal).

**Plusz súly**: beállítja táskájának súlyát.

**Performance Condition**: engedélyezi a teljesítményállapot funkciót egy tevékenység során (*Teljesítményállapot*, 61. oldal).

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

**Teljesítmény átlagolása**: azt vezérli, hogy az óra belefoglaljon-e nullás értékeket a kerékpározási teljesítményadatokba, amelyek akkor fordulnak elő, amikor Ön nem hajtja a pedálokat.

**Energiaüzemmód**: itt állíthatja be a tevékenység alapértelmezett teljesítmény üzemmódját.

**Energiatakarékos időkorlát**: beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra tevékenység módban marad, amíg vár arra, hogy Ön elindítsa a tevékenységet, például amikor egy verseny kezdetére vár. A **Normál** beállítás 5 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A **Bővített** beállítás 25 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A meghosszabbított üzemmód két töltés között rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet.

**Rögzítés napnyugta után**: itt állíthatja be, hogy az óra napnyugta után is rögzítse a nyomvonalpontokat a felfedezés során.

**Hőmérséklet rögzítése**: rögzíti a környezeti hőmérsékletet az óra körül vagy egy párosított hőmérséklet-érzékelőből.

**VO2 max. rögzítése**: rögzít egy VO2 max. becslést terepfutási és ultrafutási tevékenységekhez.

**Rögzítési időköz**: itt állíthatja be, hogy az óra milyen gyakorisággal rögzítse a nyomvonalpontokat a felfedezés során. Alapértelmezés szerint a GPS-nyomvonalpontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, napnyugta után pedig nem kerülnek rögzítésre. A nyomvonalpontok ritkábban történő rögzítése maximalizálja az akkumulátor élettartamát.

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

**Ismétlések számlálása**: rögzíti az ismétlések számlálását az edzés során. A **Csak edzések** opció csak az irányított edzések során rögzíti az ismétlések számát.

**Ismétlés**: rögzíti az ismétléseket multisport tevékenységek esetében. Ezt az opciót például olyan tevékenységekhez használhatja, amelyek több átmenetet is magukban foglalnak – ilyen például a swimrun.

**Alapbeállítások visszaállítása**: visszaállítja a tevékenység beállításait.

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

**Útvonalterv**: itt adhatja meg a tevékenység útvonalszámítási beállításait (*Útvonal beállításai*, 47. oldal).

**Futási teljesítmény**: rögzíti a futási teljesítmény adatokat és testre szabja a beállításokat (*A futási teljesítmény beállításai*, 87. oldal).

**Lesiklások**: konfigurálja az **Automatikus lesiklás**, **Kör gomb** és a **Körriasztás** beállításait.

**Műholdak**: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó GNSS műholdas rendszert (*Műholdbeállítások*, 48. oldal).

**Szakaszértesítések**: értesíti Önt a közeledő elmentett szakaszokról (*Szakaszok*, 49. oldal).

**Önértékelés**: itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát (*Tevékenységek értékelése*, 22. oldal).

**SpeedPro**: rögzíti a speciális sebesség-mérőszámokat széllovaglási menetek esetén.

**Csapásérzékelés**: automatikusan felismeri az úszásnemet az uszodai úszás esetén.

**Érintés**: engedélyezi az érintőképernyő használatát egy adott tevékenység során vagy csak a térképernyő számára.

**Képernyőzár**: engedélyezi a képernyő tetejéről lefelé történő húzást az érintőképernyő feloldásához.

**Sáv észlelés**: automatikusan észleli, ha Ön egy futási útvonalon van.

**Átmenet**: engedélyezi az átmenetet a multisport tevékenységekhez.

**Egység**: beállítja a tevékenység mértékegységét.

**Rezgő figyelm.**: belégzésre vagy kilégzésre figyelmezteti Önt légzésgyakorlatok során.

**Edzésvideók**: útmutató edzésanimációk játszik le az erősítő vagy kardioedzések, illetve egy jóga- vagy pilates gyakorlatok során. Az animációk az előre telepített, valamint a Garmin Connect fiókból letöltött edzések esetén érhetők el.

**Tevékenységriasztások**

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

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

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

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

| Riasztásnév | Riasztástípus | Leírás |
|---|---|---|
| Lépésütem | Tartomány | Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit. |
| Kalóriaszám | Esemény, ismétlődő | Beállíthatja a kalóriák számát. |
| Egyéni | Esemény, ismétlődő | Kiválaszthat egy meglévő üzenetet, vagy létrehozhat egyedi üzenetet és kiválaszthat egy riasztástípust. |
| Távolság | Esemény, ismétlődő | Beállíthat egy távolságintervallumot. |
| Magasság | Tartomány | Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit. |
| Pulzusszám | Tartomány | Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: *A pulzustartományok ismertetése*, 118. oldal és *Pulzustartomány-számítások*, 119. oldal. |
| Tempó | Tartomány | Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit. |
| Tempó | Ismétlődő | Beállíthat egy úszási céltempót. |
| Táp | Tartomány | Beállíthatja a magas vagy az alacsony töltöttségi szintet. |
| Közelség | Esemény | Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva. |
| Futás/séta | Ismétlődő | Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket. |
| Futási teljesítmény | Esemény, tartomány | Beállíthatja a teljesítményzóna minimum és maximum értékeit. |
| Sebesség | Tartomány | Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit. |
| Csapássebesség | Tartomány | Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket. |
| Idő | Esemény, ismétlődő | Beállíthat egy időintervallumot. |
| Pályaidőzítő | Ismétlődő | Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot. |

*Riasztás beállítása*

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

9 Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

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

### Hangriasztások lejátszása tevékenység közben

Az óra futás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket tud lejátszani. A hangjelzés során az óra vagy a telefon csökkenti az elsődleges hangerősséget a jelentés lejátszásához.

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Fókusz módok** > **Tevékenység** > **Hangriasztások** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Hangalapú figyelmeztetés óra hangszóróin való lejátszáshoz válassza ki az **Audiokimenet** > **Karóra** lehetőséget.
- Hangalapú figyelmeztetés telefonon vagy csatlakoztatott Bluetooth® fejhallgatón történő lejátszásához, amennyiben elérhető, válassza ki az **Audiokimenet** > **Csatlakoztatott eszközök** lehetőséget.
- Navigáció közben lépésenkénti figyelmeztetéshez válassza a **Navigáció riasztásai** lehetőséget.
- Az egyes körök figyelmeztetéseinek meghallgatásához válassza a **Körriasztás** lehetőséget.
- Ha tempó- és sebességadatokkal szeretné testreszabni a figyelmeztetéseket, válassza a **Tempó-/sebes ségriasztás** lehetőséget.
- Ha pulzusszámadatokkal szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Pulzusszámriasztás** lehetőséget.
- Ha teljesítményadatokkal szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
- Ha a tevékenységidőzítő elindításakor és leállításakor szeretné hallani a figyelmeztetéseket, beleértve az Auto Pause® funkciót is, válassza az **Időzítőesemények** lehetőséget.
- Ha hangjelzésként szeretné hallani az edzésre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza az **Edzési figyelmeztetések** lehetőséget.
- Ha hangjelzésként szeretné hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tev.riasztások** lehetőséget (*Tevékenységriasztások*, 46. oldal).
- Ahhoz, hogy a csatlakoztatott Varia™ radartól és kerékpáros fényérzékelőtől hangalapú figyelmeztetéseket kapjon, válassza a **Kerékpározási biztonsági figyelmeztetések** lehetőséget (*Vezeték nélküli érzékelők*, 84. oldal).

### Útvonal beállításai

Az útvonal beállítások módosításával testre szabhatja, hogy az óra hogyan számítsa ki az egyes tevékenységekhez tartozó útvonalakat.

**MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes beállítás.

Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg a , lehetőséget, majd válassza a **Útvonalterv** lehetőséget.

**Népszerű útv.terv.**: az útvonalak kiszámítása a Garmin Connect™ alkalmazásban legnépszerűbb futások és utak alapján történik.

**Útvonalak**: az óra segítségével történő navigálás módjának beállítása. Használja a Pálya követése lehetőséget, hogy pontosan úgy navigáljon, ahogy a pálya megjelenik, újratervezés nélkül. Használja a Térképhasználat opciót egy pálya útvonaltérképekkel történő navigálásához, és hogy az óra újratervezze az útvonalat, ha letérne a pályáról.

**Tervezés módszere**: a tervezési módszer beállítása az útvonalak idejének, távolságának vagy emelkedésének minimalizálására.

**Elkerülések**: a navigáció során elkerülendő úttípusok és közlekedési módok beállítása.

**Típus**: beállítja a közvetlen útvonaltervezés során megjelenő mutató működését.

### Az ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít, hogy az útvonalon a következő emelkedőknél hogyan gazdálkodjon az erőtartalékaival. A pálya követése közben valós időben tekintheti meg az emelkedő adatait, beleértve az emelkedő mértékét, a távolságot és a magasságnövekedést. A kerékpáros emelkedő kategóriákat a hossz és az emelkedő mértéke alapján különböző színek jelölik.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.

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

3 Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.

4 Válassza a **ClimbPro** > **Állapot** > **Navigáció közben** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válassza az **Adatmező** lehetőséget a ClimbPro képernyőn megjelenő adatmező testreszabásához.
- Válassza a **Riasztás** lehetőséget, ha figyelmeztetést szeretne beállítani az emelkedő elején vagy az emelkedőtől bizonyos távolságra.
- Válassza a **Ereszkedések** lehetőséget, hogy a futási tevékenységekhez be- vagy kikapcsoljon a lejtőket.
- A kerékpáros tevékenységek során észlelt emelkedési típusok kiválasztásához válassza az **Emelkedőészlelés** lehetőséget.

6 Tekintse át az emelkedőket és a pálya részleteit (*A mentett alkalmazás használata*, 16. oldal).

7 Induljon el egy elmentett pályán (*Navigáció a célhoz*, 107. oldal).

### Az automatikus emelkedés engedélyezése

Az automatikus emelkedés funkcióval automatikusan észlelheti a magasságváltozásokat. Használhatja hegymászás, túrázás, futás vagy kerékpározás közben is.

1 Nyomja meg a ◯ a számlapon.

2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

3 Nyomja meg a ◯ lehetőséget.

4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.

5 Válassza az **Automatikus mászás** > **Állapot** lehetőséget.

6 Válassza a **Mindig** vagy a **Ha nem navigál** lehetőséget.

7 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válassza a **Futás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy futás közben melyik adatképernyő jelenik meg.
- Válassza az **Mászás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy az emelkedés közben melyik adatképernyő jelenik meg.
- Válassza az **Inverz színek** lehetőséget a kijelző színeinek üzemmódváltáskor történő felcseréléséhez.
- Válassza a **Függőleges sebesség** lehetőséget az idővel történő emelkedés sebességének beállításához.
- A **Módváltás** kiválasztásával beállíthatja, hogy a készülék milyen gyorsan váltson üzemmódot.

**MEGJEGYZÉS:** az Aktuális képernyő opció lehetővé teszi, hogy automatikusan átválthasson arra a képernyőre, amelyet közvetlenül az automatikus emelkedési átmenet előtt tekintett meg.

### Műholdbeállítások

Az egyes tevékenységekhez használt GNSS-műholdrendszerek testreszabásához módosíthatja a műholdas beállításokat. A GNSS-műholdrendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/aboutGPS weboldalra.

Az óraszámlapon nyomja meg a ◯ gombot, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget.

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

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

**Alapértelmezett használata**: engedélyezi az óra számára, hogy a GNSS-műholdaknál alkalmazható, alapértelemzett tevékenységi fókusz mód használatát (*Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása*, 97. oldal).

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

**Minden rendszer**: engedélyezi több GNSS-műholdrendszer használatát. Több GNSS-műholdrendszer egyidejű használata gyorsabb helymeghatározást, illetve jobb teljesítményt tesz lehetővé a kihívást jelentő környezeti feltételek között, mintha csak a GPS funkciót használná. Több GNSS-műholdrendszer együttes használatával azonban gyorsabban csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

**Mind + többsávos**: engedélyezi több GNSS-műholdrendszer használatát több frekvenciasávon. A többsávos GNSS-rendszerek több frekvenciasávot használnak, és következetesebb nyomvonalnaplókat és jobb pozicionálást tesznek lehetővé, valamint kevesebb többútvonalas hibát és kevesebb légköri hibát eredményeznek, ha az órát kihívást jelentő környezetben használják.

**Automatikus kiválasztás**: lehetővé teszi, hogy az óra a SatIQ™ technológia használatával dinamikusan válassza ki a környezetnek leginkább megfelelő többsávos GNSS-rendszert. Az Automatikus kiválasztás beállítás a legjobb pozicionálási pontosságot biztosítja, miközben az akkumulátort is kíméli.

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

### Szakaszok

Futási vagy kerékpározási szakaszokat küldhet Garmin Connect™ fiókjából a készülékére. Miután elmentett egy szakaszt a készülékére, versenyezhet egy szakaszon, megkísérelve elérni vagy túlszárnyalni saját, illetve a szakaszon versenyt teljesített egyéb résztvevők személyes rekordját.

**MEGJEGYZÉS:** amikor letölt egy pályát Garmin Connect fiókjából, a pálya összes rendelkezésre álló szakaszát letöltheti.

*Strava™ szakaszok*

Strava szakaszokat tölthet le Forerunner® készülékére. Kövesse a Strava szakaszokat, és hasonlítsa össze teljesítményét korábbi kerékpározásaival, barátaival és a profikkal, akik ugyanazt a szakaszt teljesítették.

Ha szeretne Strava tagságra feliratkozni, Garmin Connect™ fiókjában lépjen a Szakaszok menühöz. További tájékoztatásért látogasson el a www.strava.com weboldalra.

A jelen kézikönyvben található információk mind a Garmin Connect szakaszokra, mind pedig a Strava szakaszokra vonatkoznak.

*Szakasz részleteinek megtekintése*

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
   **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
3. Nyomja meg a lehetőséget.
4. Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
5. Válassza a **Szakaszok** lehetőséget.
6. Válasszon ki egy szakaszt.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Versenyidők** elemet a szakaszvezető idejének és átlagsebességének vagy tempójának megtekintéséhez.
   - Válassza a **Térkép** lehetőséget a szakasz térképen történő megjelenítéséhez.
   - Válassza a **Magasságprofil** opciót a szakasz magassági diagramjának megtekintéséhez.

*Szakaszverseny*

A szakaszok virtuális versenypályák. Versenyezhet egy szakaszon, és összehasonlíthatja teljesítményét korábbi tevékenységeivel, mások teljesítményével, a Garmin Connect™ fiókjában lévő kapcsolatokkal vagy a futó vagy kerékpáros közösségek más tagjaival. A szakaszhelyezés megtekintéséhez tevékenységi adatait feltöltheti Garmin Connect fiókjába.

**MEGJEGYZÉS:** ha Garmin Connect fiókja és Strava™ fiókja össze van kapcsolva, a rendszer automatikusan elküldi a tevékenységét a Strava fiókjába, hogy áttekinthesse a szakaszhelyezését.

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza ki az egyik tevékenységet.
3. Menjen el futni vagy kerékpározni.
   Amikor egy szakaszhoz közeledik, egy üzenet jelenik meg, és Ön megkezdheti a szakaszversenyt.
4. Kezdje el a szakaszversenyt.

A szakasz befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

# Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).

Bármely képernyőn is van, tartsa lenyomva a lehetőséget.

| Ikon | Név | Leírás |
|---|---|---|
| | ABC | Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához. |
| | Repülő üzemmód | Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához. |
| | Ébresztőóra | Válassza ki egy ébresztés hozzáadásához vagy szerkesztéséhez (*Riasztás beállítása*, 73. oldal). |
| | Más időzónák | Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban (*Változó időzónák hozzáadása*, 75. oldal). |
| | Magasságmérő | Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához. |
| | Segítségkérés | Válassza ki segítségkérés küldéséhez (*Segítségkérés*, 113. oldal). |
| | Barométer | Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához. |
| | Energiatakarékos | Válassza ki az energiatakarékos üzemmód bekapcsolásához (*Az Energiatakarékos funkció testreszabása*, 121. oldal). |
| | Fényerő | Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához a (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal)lehetőséget. |
| | Pulzus leadása | Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (*Pulzusadatok továbbítása*, 100. oldal). |
| | Számológép | Válassza ki a számológép, beleértve a borravalót is. |
| | Naptár | Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez. |
| | Kameravezérlők | Válassza ki fénykép manuális készítéséhez, illetve videóklip rögzítéséhez (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 87. oldal). |
| | Órák | Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stopperórát, vagy másik időzónákat tekinthet meg (*Órák*, 73. oldal). |
| | Színeltolódás | Válassza ki a képernyő vörös, zöld vagy narancssárga árnyalatokra történő átkapcsolásához, hogy gyenge fényviszonyok között is használni tudja az órát. |
| | Iránytű | Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához. |
| | Kijelző | Válassza ki a riasztások és kézmozdulatok képernyőjének, illetve a Mindig aktív képernyő üzemmód kikapcsolásához (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal). |

| Ikon | Név | Leírás |
|---|---|---|
| | Ne zavarj | Ennek segítségével engedélyezheti a Ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk. |
| | Telefonkeresés | Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth® hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az Forerunner® óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz.<br>Válassza ki, hogy GPS segítségével megkeresse elveszett telefonját (*GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése*, 91. oldal). |
| | Elemlámpa | Válassza ki a LED-es zseblámpa bekapcsolásához (*A LED-es zseblámpa használata*, 52. oldal). |
| | Fókuszmód | Válassza ki az aktuális fókusz mód módosításához (*Fókusz üzemmódok*, 97. oldal). |
| | Garmin Share | Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (*Garmin Share*, 91. oldal). |
| | Előzmény | Válassza ki a tevékenységelőzmények, rekordok és összesítések megtekintéséhez. |
| | Készülék zárolása | Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat. |
| | Messenger | Válassza az üzenetek megtekintéséhez és küldéséhez a Messenger alkalmazás segítségével (*A Messenger funkció használata*, 19. oldal). |
| | Zene | Válassza ki a zenelejátszás vezérléséhez (*Zenehallgatás*, 115. oldal). |
| | Értesítések | Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálókon történtek és egyéb, a telefon értesítési beállításaiban megjelölt események megtekintéséhez (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 89. oldal). |
| | Telefon | Válassza ki a Bluetooth technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás letiltásához. |
| | Telefonasszisztens | Válassza ki a telefon hangalapú asszisztenséhez való csatlakozáshoz (*A telefonos segéd használata*, 89. oldal). |
| | Kikapcsolás | Válassza ki az óra kikapcsolásához. |
| | Pulzoximéter | Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához (*Pulzoximéter*, 100. oldal). |
| | Referenciapont | Válasszon ki referenciapontot a navigáláshoz (*Referenciapont beállítása*, 111. oldal). |
| | Hely mentése | Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda (*A mentett alkalmazás használata*, 16. oldal). |
| | Beállítások | Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához. |
| | Alvó üzemmód | Válassza ki az Alvó üzemmód (*Alvási ütemterv beállítása*, 102. oldal) bekapcsolásához vagy kikapcsolásához |
| | Stopper | Válassza ki a stopperóra elindításához (*A stopper használata*, 74. oldal). |
| | Készenléti | Válassza ki a LED-es villogó zseblámpa bekapcsolásához. Egyedi villogó módot hozhat létre (*Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése*, 53. oldal). |
| | NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA | Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez. |
| | Szinkronizálás | Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához. |
| | Idő szinkronizálása | Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához. |
| | Időzítő | Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához (*A visszaszámláló időzítő használata*, 73. oldal). |
| | Érintés | Válassza ki az érintőképernyő vezérlőinek kikapcsolásához. |
| | Képernyőzár | Válassza ki annak engedélyezéséhez, hogy a képernyő feloldása az ujjának a képernyő tetejéről lefelé történő húzásával történjen. |
| | Hangvezérlés | Válassza ki a hangvezérlés alkalmazásának megnyitásához és mondjon ki egy parancsot (*Hangvezérlés használata*, 16. oldal). |

| Ikon | Név | Leírás |
|---|---|---|
| | Hangjegyzetek | Válassza ki a hangjegyzet-alkalmazás megnyitásához és rögzítsen egy jegyzetet (*Hangjegyzet rögzítése*, 16. oldal). |
| | Hangerő | Válassza ki az óra hangerővezérlőinek megnyitásához. |
| | Wallet | Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (*Garmin Pay™*, 18. oldal). |
| | Víz kiengedése | Válassza ki a hangszóróból és a mikrofon portjaiból való víz kiengedésekor hang lejátszásához. |
| | Időjárás | Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez. |
| | Wi-Fi | Válassza ki a Wi-Fi® kommunikációk kikapcsolásához.. |

## A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*Vezérlők*, 50. oldal).

1. Tartsa nyomva a lehetőséget a vezérlőmenü megnyitásához.
2. Tartsa lenyomva a .
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A menü vezérlőelemének hozzáadásához válassza a **Vezérlők hozzáadása** lehetőséget, és válasszon ki egy hozzáadandó vezérlőt.
   - A vezérlőelemek menüben lévő parancsikon helyének megváltoztatásához válassza a **Vezérlők átrendezése** lehetőséget, jelölje ki az áthelyezendő vezérlőelemet, nyomja meg a vagy a valamelyikét a vezérlőelem új helyre történő áthelyezéséhez, majd nyomja meg a lehetőséget az új hely kiválasztásához.
   - A parancsikon eltávolításához válassza a **Vezérlők eltávolítása** lehetőséget, majd jelölje ki az eltávolítandó vezérlőelemet.

## A LED-es zseblámpa használata

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

A készülék rendelkezhet olyan zseblámpával, ami úgy programozható, hogy bizonyos időközönként villogjon. Konzultáljon orvosával, ha Ön epilepsziás vagy érzékeny az éles vagy villogó fényre.

A zseblámpa használata csökkenti az akkumulátor üzemidejét. Lejjebb veheti a fényerőt, hogy megnövelje az akkumulátor üzemidejét.

1. Tartsa nyomva a gombot.
2. Válassza a lehetőséget.
3. Ha szükséges, nyomja meg a gombot a zseblámpa bekapcsolásához.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A zseblámpa fényerejének vagy színének beállításához nyomja meg a vagy a gombot.

     **TIPP:** a zseblámpa bekapcsolásához bármelyik képernyőn nyomja meg gyorsan kétszer a gombot. Az első három másodpercben megnyomhatja a gombot vagy a gombot a zseblámpa fényerejének vagy színének beállításához.
   - A zseblámpa megadott mintában való villogásának programozásához tartsa nyomva a gombot, válassza a **Készenléti** lehetőséget, válasszon ki egy üzemmódot, majd nyomja meg a gombot.
   - A segélynyújtási kapcsolatok adatainak megjelenítéséhez és a zseblámpa vészjelzési mintával való villogásának beprogramozásához tartsa nyomva a gombot, válassza a **Vészjelzés mintája** lehetőséget, majd nyomja meg a gombot.

     **⚠ VIGYÁZAT**

     A zseblámpa vészjelzési mintára történő beprogramozása nem értesíti a segélynyújtási kapcsolatokat vagy a segélyszolgálatokat. A segélynyújtási kapcsolatok adatai csak akkor jelennek meg, ha az adatok már konfigurálásra kerültek a Garmin Connect™ alkalmazásban.

### Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése

A zseblámpa funkció használata csökkenti az üzemidőt.

1. Tartsa nyomva a lehetőséget.
2. Válassza a > **Egyéni** lehetőséget.
3. Ha szükséges, nyomja meg a gombot a zseblámpa bekapcsolásához (opcionális).
4. Válassza a lehetőséget.
5. Nyomja meg a vagy valamelyikét a zseblámpa beállításáig való görgetéshez.
6. Nyomja meg a elemet a beállítási opciókon való végiggörgetéshez.
   a lassú villogás kevésbé veszi igénybe az akkumulátort.
7. Nyomja meg a elemet a mentéshez.

# Összefoglalók

Az órán gyors információkat biztosító, előre betöltött összefoglalók találhatók (*Összefoglalók megtekintése*, 56. oldal). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth® csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Az összefoglalóhoz manuálisan is hozzáadhatja őket (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal). Bizonyos összefoglalók a kapcsolódó mérőszámokkal együtt jelennek meg, például az egészségre vagy a tevékenység során nyújtott teljesítményre vonatkozó adatok.

**TIPP:** az összefoglalókat a Connect IQ™ Tárhely helyről is letöltheti (*Connect IQ funkciók*, 94. oldal).

| Név | Leírás |
|---|---|
| ABC | Egyszerre mutatja a magasságmérő, barométer és iránytű adatait. |
| Időzónák váltása | Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban (*Változó időzónák hozzáadása*, 75. oldal). |
| Magassághoz való akklimatizálódás | 800 m (2625 láb) feletti magasság esetén grafikonokat jelenít meg, amelyek az átlagos pulzoximéter-adatok, légzésszám és nyugalmi pulzusszám magasságkorrigált értékét mutatják az elmúlt hét napra vonatkozóan. |
| Magasságmérő | Megjeleníti a hozzávetőleges magasságot a nyomásváltozások alapján. |
| Akkumulátor | Kijelzi, hozzávetőleg mennyit bír az akkumulátor a lemerülésig, valamint a nemrégi akkumulátor-használatot, beleértve a tevékenység és funkció szerinti lebontást. |
| Barométer | Megjeleníti a környezetinyomás-adatokat a tengerszint feletti magasság alapján. |
| Body Battery™ | Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (*Body Battery™*, 57. oldal). |
| Naptár | Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket. |
| Kalóriaszám | Mutatja az adott nap kalóriaadatait. |
| Kameravezérlők | Lehetővé teszi, hogy manuálisan készítsen egy fényképet, illetve rögzítsen egy videóklipet, ha órája párosítva van egy kompatibilis Varia™ fényszórókamerával vagy hátsó lámpás kamerával (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 87. oldal). |
| Iránytű | Elektronikus iránytűt jelenít meg. |
| Visszaszámlálások | A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja. |
| Kerékpározási képesség | Megjeleníti a kerékpározási típust, az aerob állóképességet, az aerob kapacitást és az anaerob kapacitást (*Kerékpározási képesség megtekintése*, 69. oldal). |
| Kerékpározási teljesítmény | Megjeleníti a kerékpározási teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, például a VO2 max. értéket és a becsült FTP-t (*Teljesítményre vonatkozó mérőszámok*, 57. oldal). |
| Kutyanyomkövetés | Megjeleníti a kutyája tartózkodási helyére vonatkozó adatokat Forerunner® órája kompatibilis kutyanyomkövető-eszközzel való párosítása esetén. |
| Állóképességi pontszám | Megjelenít egy pontszámot, grafikont és egy rövid üzenetet, amely leírja az általános állóképességét az összes rögzített tevékenység alapján (*Állóképességi pontszám*, 69. oldal). |
| Halelőrejelzés | A legjobb halászati napokra és időpontokra vonatkozó előrejelzéseket jeleníti meg az Ön tartózkodási helye, a Hold állása, valamint a holdkelte és a beállított idők alapján. Megtekintheti a napi értékelést, illetve a jelentős és kevésbé jelentős etetési időket. |
| Megmászott emeletek száma | Nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást. |
| Garmin® Edző | Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect™ fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is, amennyiben van. |
| Golf | Golferedményeket és -statisztikákat jelenít meg az utolsó körre vonatkozóan. |
| Health Snapshot™ | Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám.<br>Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit. |
| Egészségi állapot | Egészségi adatokat jelenít meg, például a légzést és a bőr hőmérsékletét.<br>**TIPP:** minden tényezőt kiválaszthat, hogy megtekintse az előzményeket, a kiindulópontot és egyéb információkat (*Egészségi állapot*, 57. oldal). |
| Pulzusszám | Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Hegymeneti pontszám | Megjelenít egy pontszámot, grafikont, a befolyásoló mérőszámokat és egy rövid üzenetet, amely leírja a hegymeneti teljesítményét a rögzített futási tevékenységek alapján (*Hegymeneti pontszám*, 69. oldal). |
| Előzmények | Megjeleníti tevékenységelőzményeit és egy grafikont a rögzített tevékenységekről (*Az előzmények használata*, 77. oldal). |
| HRV állapota | Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 60. oldal). |
| Intenzív percek | Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást. |
| inReach® vezérlők | Üzeneteket küld párosított inReach eszközén keresztül (*inReach® távirányító használata*, 88. oldal). |
| Jetlag tanácsadó | Utazás közben megjeleníti a belső órát, és útmutatást ad az úticél időzónájához való alkalmazkodáshoz (*A Jetlag tanácsadó használata*, 71. oldal). |
| Legutóbbi tevékenység | Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját. |
| Utolsó út<br>Utolsó futás<br>Utolsó úszás | Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket. |
| Életstílus naplózása | Nyomon követi a mindennapi viselkedését, és lehetővé teszi, hogy lássa, miként hatnak ezek bizonyos egészségi értékekre, melyeket a Garmin Connect alkalmazásban tekinthet meg (*Életstílus naplózása*, 71. oldal). |
| Lámpák | Kerékpárlámpa-vezérlési lehetőséget biztosít a Forerunner órával párosított Varia lámpa esetén. |
| Messenger | Megjeleníti a Garmin Messenger™ alkalmazásban lévő beszélgetéseket, és használatával válaszolhat az üzenetekre az óráról (*A Garmin Messenger™ alkalmazás*, 95. oldal). |
| Holdfázis | A GPS pozíció alapján megjeleníti a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist. |
| Zene | Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon zenelejátszójához.<br>Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon vagy az óra zenelejátszójához. |
| Szundikálások | Megjeleníti a teljes szieszta időt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a szieszta időzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez (*Alvási ütemterv beállítása*, 102. oldal). |
| Értesítések | Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókon történtekre és egyéb, a telefon értesítési beállításaiban (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 89. oldal) megjelölt eseményekre. |
| Táplálkozás | Megjeleníti napi táplálkozásának áttekintését, a kalóriákat és makrotápanyagokat is beleértve. A táplálékbevitelt is naplózhatja. A táplálkozás nyomon követéséhez és megtekintéséhez aktív Garmin Connect+ előfizetéssel kell rendelkeznie (*Garmin Connect+™ Előfizetés*, 93. oldal). |
| Elsődleges verseny | Megjeleníti az elsődleges versenyként megjelölt verseny eseményét a Garmin Connect naptárban (*Versenynaptár és elsődleges verseny*, 70. oldal). |
| Pulzoximéter | Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (*A véroxigénszint-mérő leolvasása*, 101. oldal). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre. |
| Versenynaptár | Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyek eseményeit (*Versenynaptár és elsődleges verseny*, 70. oldal). |
| Regenerálódás | Megjeleníti a regenerálódási idejét. A maximális idő négy nap. |
| Légzés | Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. |
| Futás gazdaságossága | Megjeleníti az aerob futás energiaigényét. Számos fontos mutató járul hozzá a futás gazdaságosságának becsléséhez (*Futási gazdaságosság*, 61. oldal). |
| Futási teljesítmény | Megjeleníti a futási teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, például a VO2 max. értéket és a laktátküszöb értékét (*Teljesítményre vonatkozó mérőszámok*, 57. oldal). |
| Futási tolerancia | Nyomon követi, mennyire képes szervezete kezelni a futási tevékenységeket a sérülések kockázatának és a teljesítménybeli fejlődés kiegyensúlyozásával (*Futási tolerancia*, 68. oldal). |

| Név | Leírás |
|---|---|
| Alvásedző | Az alvásigényre vonatkozó ajánlásokat tartalmaz az alvási és tevékenységi előzmények, a cirkadián ritmus, a HRV-állapot és a szieszták alapján.<br>**MEGJEGYZÉS:** alvási mutatókat tekinthet meg, engedélyezheti az alvó üzemmódot, ébresztőket állíthat be és frissítheti az alvási beállításokat. |
| Alvási pontszám | Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan. Emellett megtekintheti az éjszaka során fellépő légzési változatokat is (*Alváskövetés*, 102. oldal). |
| Sports scores | Amatőr és profi csapatok pontjait és élő adatait követi nyomon. |
| Lépések | Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat. |
| Tőzsde | Testreszabható részvénylistát jelenít meg (*Részvény hozzáadása*, 71. oldal). |
| Stressz | Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre. |
| Napkelte és napnyugta | Megjeleníti a napkelte, napnyugta és a szürkület idejét. |
| Hőmérséklet | Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelő hőmérsékleti adatait. |
| Edzésre való felkészültség | Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen a tréningre az egyes napokon (*Edzésre való felkészültség*, 67. oldal). |
| Edzettségi állapot | Megjeleníti az aktuális edzési állapotot és edzésterhelést, amelyek azt jelzik, hogy az edzés hogyan befolyásolja edzettségi szintjét és teljesítményét (*Edzettségi állapot*, 63. oldal). |
| Időjárás | Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést. Az aktuális időjárási körülményeket több térképréteg segítségével a térképen is megtekintheti. |
| Testsúlykövetés | Megjeleníti a legutóbbi testsúlyát és előzményeit. Súlyát saját maga is megadhatja. Ha van Index™ mérlege, melyet párosított a Garmin Connect fiókkal, testsúlya megjelenik az összefoglalóban. |

## Összefoglalók megtekintése

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

1 A számlapon nyomja meg a gombot az összefoglalók listájának görgetéséhez.

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

2 Nyomja meg a gombot a további információk megtekintéséhez.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Nyomja meg a gombot az összefoglaló részleteinek megtekintéséhez.
- Nyomja meg a gombot az összefoglaló további lehetőségeinek és funkcióinak megtekintéséhez.

## Az összefoglaló testreszabása

1 Az óra számlapján nyomja meg a lehetőséget az összefoglaló megtekintéséhez.
2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az összefoglaló helyének megváltoztatásához nyomja meg a vagy a valamelyikét az összefoglaló mozgatásához, és nyomja meg a lehetőséget új hely kiválasztásához.
   - Ha el szeretné távolítani az összefoglalót a listából, válassza ki az összefoglalót, majd a lehetőséget.
   - Az összefoglaló listához adása érdekében válassza ki a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon ki minimum egy összefoglalót.

     **TIPP:** a **Mappa létrehozása** lehetőséget kiválasztva olyan mappát hozhat létre, melybe több összefoglalót is rakhat (*Összefoglalómappa létrehozása*, 57. oldal).

### Összefoglalómappa létrehozása

Az összefoglalók listáját testre szabhatja, hogy mappákat hozzon létre a kapcsolódó összefoglalókból.

1 Az óra számlapján nyomja meg a lehetőséget az összefoglaló megtekintéséhez.
2 Válassza ki a **Szerkesztés** > **Hozzáadás** > **Mappa létrehozása** lehetőséget.
3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt összefoglalókat, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

   **MEGJEGYZÉS:** ha az összefoglaló már szerepel az összefoglaló-listában, áthelyezheti vagy átmásolhatja őket a mappába.
4 Válassza ki vagy adja meg a mappa nevét.
5 Válasszon egy ikont a mappához.
6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
   - A mappa szerkesztéséhez görgessen a mappához az összefoglalók listájában, és tartsa lenyomva a lehetőséget.
   - A mappában lévő összefoglalók szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés** lehetőséget (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal) .

## Body Battery™

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

Szinkronizálja óráját Garmin Connect™-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez*, 57. oldal).

### Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez

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

## Egészségi állapot

Az Egészségi állapot összefoglalója alvásadatai felhasználásával nyújt információt egészségi állapotáról. A mért adatok között a pulzus, a pulzusszám, légzési gyakoriság, bőrhőmérséklet és alvási pulzoximéteres információk szerepelnek. Az óra háromheti viselése után minden mért adatnál megtekintheti az előzményeket, alapértékeket és információkat.

**TIPP:** minden kéken megjelenő mért adat a kiszámított alapértéken belül van. Minden narancssárgán megjelenő adat a kiszámított alapértéken kívül van.

## Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

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

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

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

**Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP)**: a karóra a kezdeti beállításból származó felhasználóiprofil-adatokat használja fel az FTP megbecsléséhez (*Az FTP becsült értékének megtekintése*, 61. oldal).

**HRV állapota**: a karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusértékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változás (HRV) állapotát a személyes, hosszú távú HRV átlagok alapján (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 60. oldal).

**Tejsavküszöb**: a tejsavküszöb az a pont, amelyet elérve izmai rendkívül gyorsan fáradni kezdenek. A karóra a pulzusszámadatok és a tempó segítségével számítja ki a tejsavküszöböt (*Tejsavküszöb*, 62. oldal).

**Előrejelzett versenyidők**: a karóra a VO2 max. becsült értékből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyidő-előrejelzés megtekintése*, 59. oldal).

**Teljesítményállapot**: a teljesítményállapot egy valós idejű értékelés, melyet a rendszer 6–20 percnyi tevékenység után számít ki. Ezt hozzáadhatja adatmezőként, így a tevékenység további részében lehetősége van megtekinteni a teljesítményállapotot. Ez az érték a valós idejű állapotot hasonlítja össze az Ön átlagos edzettségi szintjével (*Teljesítményállapot*, 61. oldal).

**Teljesítménygörbe (kerékpározás)**: a teljesítménygörbe a kifejtett erőt mutatja az idő függvényében. Megtekintheti az előző hónap, előző három hónap vagy előző tizenkét hónap teljesítménygörbéjét (*A teljesítménygörbe megtekintése*, 63. oldal).

**Futás gazdaságossága**: a futás gazdaságossága a futó személy energiahatékonyságát jelenti. Számos fontos mutató járul hozzá a futás gazdaságosságának becsléséhez (*Futási gazdaságosság*, 61. oldal).

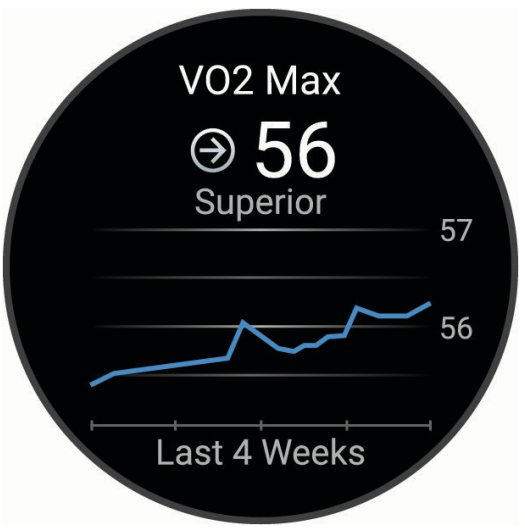
**Állóképesség**: a karóra a VO2 max. becsült értékét és a pulzusadatokat használja fel a valós idejű állóképesség megbecsléséhez. Ezt adatképernyőként is hozzáadhatja, hogy megtekinthesse potenciális és jelenlegi állóképességét a tevékenység közben (*Valós idejű állóképesség megtekintése*, 62. oldal).

**VO2 max.**: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal).

## A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Forerunner® készülék megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség. A készülék külön VO2 max. becsült értékkel rendelkezik futáshoz és kerékpározáshoz. A VO2 max. becsült értékének pontos meghatározásához a szabadban kell futnia GPS-szel, vagy egy kompatibilis teljesítménymérővel mérsékelt intenzitásszinten kell kerékpároznia néhány percig.

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



| | |
|---|---|
| Lila | Szuper |
| Kék | Kiváló |
| Zöld | Jó |
| Narancssárga | Megfelelő |
| Piros | Gyenge |

A VO2 max. adatokat a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függeléket (*VO2 max. normál értékelés*, 149. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

**A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál**

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal).

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 118. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 118. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

1. Kezdje el a futási tevékenységet.
2. Közepes vagy magas intenzitással fusson kültéren, hogy a maximum pulzusszámának 70%-át elérje.
3. Legalább 10 perc elteltével válassz a **Mentés** lehetőséget.
4. A teljesítményre vonatkozó mérőszámok között a vagy gombokkal válthat.

**A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál**

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérő és csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A teljesítménymérőt párosítania kell órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal). Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával.

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 118. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 118. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a kerékpározási teljesítményét.

1. Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
2. Tekerjen legalább 20 percig egyenletesen, nagy intenzitással.
3. A kerékpározás befejeztével válassza ki a **Mentés** ikont.
4. Nyomja meg a ikont vagy a gombot a teljesítményre vonatkozó mérőszámok megtekintéséhez.

## A versenyidő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 118. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 118. oldal).

Órája a VO2 max. becsült értékét és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy célversenyidőt (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal). Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenyidőre vonatkozó becsléseket.

1. Az óra számlapján nyomja meg a lehetőséget a futási teljesítmény widget megtekintéséhez.
2. Nyomja meg a elemet.
3. Görgessen a versenyidő-előrejelzések megtekintéséhez.
4. Nyomja meg a gombot a további részletek megtekintéséhez.

5 Görgessen a más távokhoz tartozó előrejelzések megtekintéséhez.

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

## Szívfrekvencia-variabilitás állapota

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

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

Szinkronizálja karóráját Garmin Connect™ fiókjával, és tekintse meg a pulzusszám aktuális változékonyságának állapotát, trendjeit és oktatási célú visszajelzéseit.

## Teljesítményállapot

Amikor befejez egy tevékenységet (pl. futás, kerékpározás) a Teljesítményállapot funkció a tempó, a pulzus és a szívfrekvencia-variabilitás elemzésével valós idejű értékelést készít, amelyből megtudhatja, hogyan teljesít átlagos edzettségi szintjéhez képest. Ez nagyjából az Ön valós idejű százalékos eltérése a VO2 max. becsült alapértékéhez képest.

A teljesítményállapot-értékek -20-tól +20-ig terjednek. Az adott tevékenység első 6-20 percét követően a készüléken megjelenik a teljesítményállapot pontszáma. Például egy +5-ös pontszám azt jelenti, hogy Ön kipihent, friss, és képes egy jó kis futásra vagy kerékpározásra. Az egyik edzési képernyőhöz adatmezőként teljesítményállapotot adhat hozzá, hogy a tevékenység során mindvégig nyomon követhesse, hogyan teljesít. A teljesítményállapot jelezheti a kimerültség mértékét is, különösen egy hosszú futó- vagy kerékpáredzés végén.

**MEGJEGYZÉS:** pulzusmérővel felszerelkezve mindössze néhány futásra vagy kerékpározásra van szükség, hogy a készülék pontosan meg tudja határozni a VO2 max. becsült értékét, és tájékoztatást adjon a futási vagy kerékpározási teljesítményről (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal).

### A teljesítményállapot megtekintése

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges.

1. Adja hozzá a **Teljesítményállapot** elemet egy adatképernyőhöz (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).
2. Menjen el futni vagy kerékpározni.
   6–20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapota.
3. Görgessen az adatképernyőre, és tekintse meg a futás vagy kerékpározás során mért teljesítményállapotát.

## Futási gazdaságosság

A futási gazdaságosság a futás energiaigényét méri. Míg a VO2 max. értéke azt a maximális oxigénmennyiséget mri, amennyit szervezete által intenzív testmozgás során képes felhasználni, a futási gazdaságosság azt mutatja meg, mennyire hatékonyan alakítja át szervezete ezt az energiás futási teljesítménnyé. A futás gazdaságosságát a felhasznált oxigén milliliterben kifejezett mennyiségét a kilogrammban kifejezett testsúllyal elosztva adjuk meg. Az alacsonyabb érték azt jelenti, kevesebb energiát használt fel.

**Követelmények**: rögzítenie kell több szabadtéri futást vagy pályán végzett futást egy olyan kompatibilis eszköz segítségével, ami méri a lépésenkénti sebességvesztést. Ilyen például a HRM 600.

**Fő tényezők**: a futási gazdaságosság funkció az Ön profiladatait, futási előzményeit, pulzusszámát, sebességét és futási dinamikáját használja fel. A lépésenkénti sebességvesztés elengedhetetlenül fontos tényező, mivel ez mondja meg, mennyire lassul le, amikor a lába a talajra ér (*Futási dinamika*, 86. oldal). A legjobb eredmények érdekében gondoskodjon róla, hogy magassága és testsúlya helyesen legyen beállítva (*A felhasználói profil beállítása*, 118. oldal).

**Az eredmények értelmezése**: ne feledje, a futási gazdaságosság végeredményben az aerob teljesítményről szól. Ahhoz, hogy rálátást kapjon erre az értékre, a legjobb, ha könnyű, 30 perces futásokat végez pályán vagy sík terepet. A beltéri futások és a terepfutások nem lesznek felhasználva a futási gazdaságosság becsléséhez vagy frissítéséhez. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra, és tekintse meg a következő függeléket: (*Futás gazdaságosságának értékelése*, 149. oldal).

### Futási gazdaságosság megtekintése

- Az óra számlapján nyomja meg a ◯ lehetőséget a futási teljesítményadatok megtekintéséhez.
  **MEGJEGYZÉS:** az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).
- A(z) Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Teljesítmény-statisztikák** > **Futási gazdaságosság** lehetőséget.
  A futási gazdaságosságot a kezdőképernyő adataihoz is hozzáadhatja.

## Az FTP becsült értékének megtekintése

A funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) becsült értékének megtekintéséhez párosítania kell egy teljesítménymérőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal), valamint le kell olvasnia a VO2 Max. becsült értékét (*A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál*, 59. oldal).

Az óra a kezdeti beállításból származó felhasználóiprofil-adatokat és a VO2 max. becsült értékét használja fel az FTP megbecsléséhez. Az óra automatikusan észleli a teljesítménymérővel az FTP-t az állandó, nagy

intenzitással végzett kerékpáros tevékenységek során. A legpontosabb eredmények érdekében ajánljuk, hogy használjon szívritmusmonitort is.

1. A számlapon görgessen le a teljesítmény-összefoglaló megtekintéséhez.
2. Válassza ki az összefoglalót a teljesítményadatok egtekintéséhez.
3. Görgessen le a becsült FTP-érték megtekintéséhez.

   Az FTP becsült értéke W/kg-ban mért értékként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színes mérőn is megjelennek.

| | |
|---|---|
| Lila | Szuper |
| Kék | Kiváló |
| Zöld | Jó |
| Narancssárga | Megfelelő |
| Piros | Edzetlen |

   További információkért lásd a függeléket (*FTP-besorolások*, 149. oldal).

## Tejsavküszöb

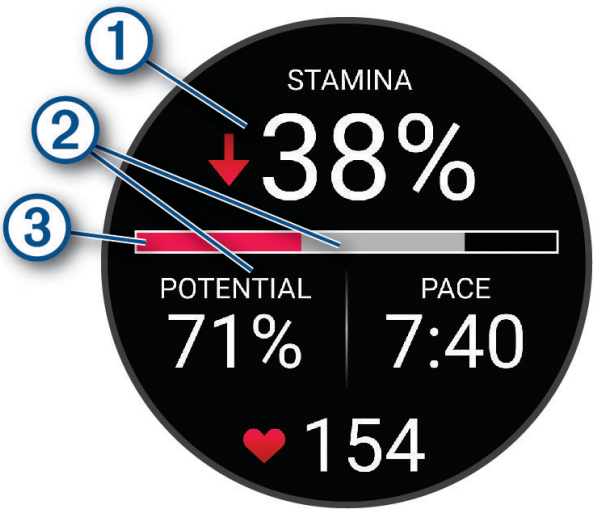
A tejsavküszöb az a testedzés-intenzitás, amelynél a tejsav elkezd felgyülemleni a véráramban. Futás közben ez az intenzitási szint a tempó, a pulzusszám vagy a teljesítmény alapján lesz megbecsülve. Ha egy futó túllépi a küszöbértéket, a kimerültség gyorsuló ütemben kezd növekedni. A tapasztalt futók esetében a küszöbérték a maximális pulzusszám körülbelül 90%-a, illetve a 10 km-es és a félmaratoni versenytempó között alakul ki. Átlagos futók esetében a tejsavküszöb gyakran jóval a maximális pulzusszám 90%-a alatt van. A tejsavküszöb ismeretében meghatározhatja, hogy milyen keményen kíván edzeni, vagy mikor kell odatennie magát egy verseny során.

Ha már ismeri a tejsavküszöbe pulzusszám-értékét, azt a felhasználói profil beállításaiban adhatja meg (*A pulzuszónák beállítása*, 118. oldal).Az **Automatikus észlelés** funkció bekapcsolása után tevékenység közben automatikusan rögzítheti a tejsavküszöbét.

## Valós idejű állóképesség megtekintése

Órája a pulzusadatok és a VO2 max. becsült értéke alapján képes valós idejű állóképesség-becsléseket biztosítani (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal).

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy futási vagy kerékpáros tevékenységet.
4. Nyomja meg a lehetőséget.
5. Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
6. Válassza ki az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Stamina** lehetőséget.
7. Nyomja meg a vagy a valamelyikét az adatképernyő helyzetének megváltoztatásáért (választható).
8. Nyomja meg a elemet az állóképesség elsődleges adatmezőjének szerkesztéséhez (választható).
9. Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 20. oldal).
10. Nyomja meg a vagy valamelyikét az adatképernyőn való görgetéshez.




| | |
|---|---|
| 1 | Elsődleges állóképesség-adatmező. Az aktuális állóképesség százalékos értékét, a hátralévő távolságot vagy a hátralévő időt jeleníti meg. |
| 2 | Potenciális állóképesség. |
| 3 | Aktuális állóképesség.<br>Piros: Az állóképesség kimerülőben van.<br>Narancssárga: Az állóképesség állandó.<br>Zöld: Az állóképesség feltöltődés alatt van. |

### A teljesítménygörbe megtekintése

A teljesítménygörbe megtekintéséhez az elmúlt 90 napban rendelkeznie kell legalább egy egyórás, teljesítménymérővel mért kerékpáruttal (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal).

Edzéseket hozhat létre Garmin Connect™-fiókjában. A teljesítménygörbe a kifejtett erőt mutatja az idő függvényében. Megtekintheti az előző hónap, előző három hónap vagy előző tizenkét hónap energiagörbéjét.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.

2 Válassza ki a **Teljesítmény-statisztikák** > **Teljesítménygörbe** lehetőséget.

## Edzettségi állapot

Ezek a mérések becslések, amelyek segítségével nyomon követheti és mélyebben megismerheti a tréningtevékenységeit. A mérésekhez végezze a tevékenységeket két héten keresztül csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérővel. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges. Előfordulhat, hogy a mérések először pontatlanok lesznek, amíg az óra megismeri az Ön teljesítményét.

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

**Edzettségi állapot**: az edzettségi állapot megmutatja, hogy a tréning milyen hatással van edzettségére és teljesítményére. Edzettségi állapota az VO2 max. értékben, aktuális terhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért HRV állapotán alapul.

**VO2 max.**: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal). Az óra megjeleníti a hőmérséklettel és a tengerszint feletti magassággal korrigált VO2 max. értékeket, amikor meleg környezethez vagy nagy magassághoz szoktatja magát (*Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz*, 67. oldal).

**HRV**: a HRV az elmúlt hét napi pulzusszám-változási állapota (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 60. oldal).

**Aktuális terhelés**: az aktuális terhelés a legutóbbi edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve a gyakorlat időtartamát és intenzitását is. (*Aktuális terhelés*, 65. oldal).

**Az edzésterhelés súlypontja**: az óra az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákba sorolja az edzésterhelést. Az edzésterhelési súlypont magában foglalja a kategóriánkénti teljes terhelést és az edzés súlypontját. Az óra megjeleníti az elmúlt 4 hét terhelésének eloszlását (*Az edzésterhelés súlypontja*, 65. oldal).

**Regenerálódási idő**: a regenerálódási idő megmutatja, hogy mennyi idő kell még ahhoz, hogy teljesen regenerálódjon, és készen álljon a következő kemény edzésre (*Regenerálódási idő*, 66. oldal).

## Edzettségi szint

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés milyen hatással van edzettségi szintjére és teljesítményére. Edzettségi állapota az VO2 max. értékben, aktuális terhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért HRV állapotán alapul. Az edzési állapotát felhasználhatja jövőbeli edzések megtervezéséhez és az edzettségi szint továbbjavításához.

**Nincs állapot**: ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni az edzési állapotát, két héten keresztül több tevékenységet kell rögzítenie, amely során futás vagy kerékpározás közben mérnie kell a VO2 max. eredményeket is.

**Edzés csökkentése**: szünetet tartott a tréning során, vagy a szokásosnál sokkal kevesebbet edz az utóbbi héten vagy hosszabb ideje. Az edzés csökkentése azt jelenti, hogy nem tudja fenntartani edzettségi szintjét. A fejlődés érdekében növelje az edzésterhelést.

**Visszaállítás**: a kisebb edzésterhelés lehetővé teszi, hogy teste regenerálódhasson, amely elengedhetetlen a hosszabb ideig elhúzódó, megerőltető edzési időszakok során. Ha készen áll, visszatérhet a nagyobb edzésterheléshez.

**Fenntartás**: jelenlegi edzésterhelése elegendő az edzettségi szint fenntartásához. A további fejlődés érdekében tegye változatosabbá az edzéseket, vagy növelje az edzések számát.

**Eredményes**: az aktuális edzésterhelés megfelelő irányba mozdítja az Ön edzettségi szintjét és teljesítményét. Edzései során mindenképpen ütemezzen be pihenőidőszakokat az edzettségi szint fenntartásához.

**Csúcs**: ideális versenyállapotban van. A mostanában csökkentett edzésterhelésnek köszönhetően a teste teljesen fel tud épülni, és ellensúlyozhatja a korábbi edzést. Tervezzen előre, mert ezt a csúcsállapotot csak rövid ideig lehet fenntartani.

**Túlterhelés**: edzésterhelése rendkívül magas, és a kívánttal ellenkező hatással jár. Testének pihenésre van szüksége. Szánjon időt a regenerálódásra könnyebb edzések beütemezésével.

**Eredménytelen**: edzésterhelése megfelelő szintű, azonban állóképessége csökkenést mutat. Próbáljon a pihenésre, a táplálkozásra és a stresszkezelésre fókuszálni.

**Megerőltetett**: nincs egyensúlyban a regenerálódás és az edzésterhelés. Ez normális jelenségnek számít egy kemény edzés vagy egy nagyobb esemény után. Előfordulhat, hogy teste nehezen regenerálódik, ezért figyeljen oda általános egészségi állapotára.

### Tippek az edzettségi állapot lekéréséhez

Az edzettségi állapot funkció az edzettségi szint frissített értékeléseitől függ, beleértve a hetente elvégzett legalább egy VO2 max. mérést is (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal). A beltéri futási tevékenységek nem generálnak VO2 max. becsült értéket, azért, hogy megmaradjon az edzettségi szint alakulásának pontossága. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

Az edzettségi állapot funkció lehető legjobb kihasználásához próbálja ki az alábbi tippeket.

- Hetente legalább egyszer, teljesítménymérővel felszerelkezve fusson vagy kerékpározzon a szabadban, és legalább 10 percen keresztül érjen el a maximális pulzusszáma 70%-ánál magasabb pulzusszámot.

  Az óra egy-két hétig történő használata után az edzettségi állapota elvileg rendelkezésre fog állni.
- Rögzítse összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőkészülékén, hogy órája többet tudjon meg teljesítményéről (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása*, 94. oldal).
- Viselje a karórát folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész legyen HRV-állapota. Az érvényes HRV-állapot segíthet fenntartani egy indokolt edzettségi állapotot, ha nincs olyan sok tevékenysége VO2 max.-mérésekkel.

## Aktuális terhelés

Az aktuális terhelés az elmúlt néhány nap során az edzés utáni oxigénfelvétel (EPOC) súlyozott összege. A mérő jelzi, hogy az aktuális terhelés alacsony, optimális, magas vagy nagyon magas-e. Az optimális tartomány az Ön egyéni edzettségi szintjén és edzési előzményein alapul. A tartomány az edzési idő és az intenzitás növekedésével vagy csökkenésével változik.

### Az edzésterhelés súlypontja

A teljesítmény és az edzettségi előnyök maximalizálása érdekében az edzést három kategóriára kell osztani: alacsony intenzitású aerob edzés, magas intenzitású aerob edzés és anaerob edzés. Az edzésterhelési súlypont megmutatja, hogy az edzés hogyan oszlik meg az egyes kategóriák között, és edzési célokat kínál. Az edzésterhelési súlypont legalább 7 nap edzést igényel annak meghatározásához, hogy az edzésterhelés alacsony, optimális vagy magas-e. 4 hetes edzési előzmény után az edzésterhelés becsült szintjével kapcsolatban részletesebb célinformációk fognak rendelkezésre állni, amelyek segítenek megteremteni az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

**Célok alatt**: a 4 hetes edzésterhelése minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimális értéknél.

**Alacsony intenzitású aerob edzésterhelés hiánya**: próbáljon meg több alacsony intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy a magasabb intenzitású tevékenységek után regenerálódhasson és fenntartsa az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

**Magas intenzitású aerob edzésterhelés hiánya**: próbáljon meg több magas intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel javíthassa a tejsavküszöbét és a VO2 max értékét.

**Anaerob edzésterhelés hiánya**: próbáljon meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel növelhesse a sebességét és anaerob kapacitását.

**Közepes**: az edzésterhelés kiegyensúlyozott, és az edzés során annak minden előnye biztosított.

**Alacsony intenzitású aerob fókusz**: edzésterhelése többnyire alacsony intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ez szilárd alapot biztosít, és felkészíti Önt intenzívebb edzések hozzáadására.

**Magas intenzitású aerob fókusz**: edzésterhelése többnyire magas intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ezek a tevékenységek elősegíti a tejsavküszöb, a VO2 max. érték és az állóképesség javulását.

**Anaerob fókusz**: edzésterhelése többnyire intenzív tevékenységekből áll. Ez a terhelésfókusz az edzettségi előnyök gyors gyarapodásához vezet, azonban szükséges, hogy az egyensúly megteremtése érdekében alacsony intenzitású tevékenységeket is végezzen.

**Célok felett**: a 4 hetes edzésterhelése meghaladja az optimális értéket.

### Terhelési arány

A terhelési arány a rövid távú edzésterhelés és a hosszú távú edzésterhelés aránya. Ez az edzésterhelés változásainak nyomon követéséhez hasznos.

| Állapot | Érték | Leírás |
|---|---|---|
| Nincs állapot | Nincs | A terhelési arány kéthetes edzés után látható. |
| **Alacsony** | Kisebb mint 0,8 | A rövid távú edzésterhelés kisebb, mint a hosszú távú edzésterhelés. |
| **Optimális** | 0,8–1,4 | A rövid és hosszú távú edzésterhelés kiegyensúlyozott. Az optimális tartomány az Ön egyéni edzettségi szintjén és edzési előzményein alapul. |
| **Magas** | 1,5–1,9 | A rövid távú edzésterhelés nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelés. |
| **Nagyon magas** | 2,0 vagy magasabb | A rövid távú edzésterhelés jelentősen nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelés. |

### Az edzési hatásról

Az edzési hatás funkció méri a tevékenység hatását az aerob és az anaerob egészségre. Az edzési hatás a tevékenység során halmozódik fel. A tevékenység előrehaladtával az edzési hatás értéke növekszik. Az edzési hatást a felhasználói profiladatok és az edzési előzmények, valamint a pulzusszám, az időtartam és a tevékenység intenzitása határozza meg. Hét különböző edzési hatás címke létezik, amelyek leírják a tevékenység elsődleges előnyeit. Minden címke színkóddal van ellátva, és megfelel az edzésterhelés fókuszának (*Az edzésterhelés súlypontja*, 65. oldal). Minden visszajelzési kifejezésnek, például a „VO2 max. értékre gyakorolt jelentős hatás” kifejezésnek van egy megfelelő leírása a Garmin Connect™ tevékenység részletes leírásában.

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

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

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

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

A Training Effect technológiát a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data weboldalra.

## Regenerálódási idő

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

a regenerálódási időre vonatkozó javaslat a VO2 max. becsült értékén alapul, és kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy a készülék megismerje a teljesítményét.

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

### Regenerálódási pulzusszám

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

regenerálódási pulzusszám és a kardiológiai egészség között. A nagyobb szám általában egészségesebb szívre utal.

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

**MEGJEGYZÉS:** a regenerálódási pulzusszámot nem az alacsony intenzitású tevékenységek, például a jóga alapján számítja ki az alkalmazás.

### Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz

Az olyan környezeti tényezők, mint a magas hőmérséklet és a tengerszint feletti magasság hatással vannak az edzésre és a teljesítményre. A nagy magasságban végzett edzések például pozitív hatást gyakorolhatnak edzettségére, azonban ezen magasságokban a VO2 max. érték ideiglenes csökkenését tapasztalhatja. Az Forerunner® óra a VO2 max. becsült értékének és az edzési állapotnak az akklimatizációs értesítéseit és korrekcióját mutatja, ha a hőmérséklet 22 °C (72 °F) felett van, és a tengerszint feletti magasság 800 m (2625 láb) felett van. A hőmérséklethez és magassághoz való akklimatizálódását az edzési állapot összefoglalóján követheti nyomon.

**MEGJEGYZÉS:** a hőmérséklet-akklimatizálódás funkció csak GPS-tevékenységek esetén áll rendelkezésre, és csak a csatlakoztatott telefon időjárásadatai szükségesek hozzá.

### Edzési állapot szüneteltetése és folytatása

Ha megsérült vagy beteg, szüneteltetheti az edzési állapotát. Ekkor továbbra is rögzíthet fitnesztevékenységeket, de az edzési állapota, az edzésterhelés fókusza, a regenerálódással kapcsolatos visszajelzés, valamint az edzésjavaslatok ilyenkor átmenetileg le vannak tiltva.

Ha készen áll a tréning újrakezdésére, folytathatja edzési állapotát. A legjobb eredmények érdekében legalább heti egy VO2 max. mérés szükséges (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal).

1. Ha szüneteltetni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:
   - Az edzési állapot összefoglalójánál tartsa lenyomva a ikont, és válassza az **Opciók** > **Edzési állapot szüneteltetése** lehetőséget.
   - A Garmin Connect™ beállításokban válassza a következőket **Teljesítmény-statisztikák** > **Edzés állapota** > > **Edzési állapot szüneteltetése**.
2. Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.
3. Ha folytatni kívánja edzési állapotát, válasszon egy lehetőséget:
   - Az edzési állapot összefoglalójánál tartsa lenyomva a ikont, és válassza az **Opciók** > **Edzési állapot folytatása** lehetőséget.
   - A Garmin Connect beállításokban válassza a **Teljesítmény-statisztikák** > **Edzés állapota** > > **Edzési állapot folytatása** lehetőséget.
4. Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

## Edzésre való felkészültség

Az edzésre való felkészültség egy pontszám és egy rövid üzenet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre az egyes napokon. A pontszám kiszámítása és frissítése a nap folyamán folyamatosan történik az alábbi tényezők alapján:

- Alvási pontszám (előző este)
- Regenerálódási idő
- HRV állapota
- Aktuális terhelés
- Alvási előzmények (előző 3 éjszaka)
- Stresszelőzmények (előző 3 nap)

| Színzóna | Eredmény | Leírás |
|---|---|---|
| Lila | 95–100 | Kiváló<br>A lehető legjobb |
| Kék | 75–94 | Magas<br>Készen áll a kihívásokra |
| Zöld | 50–74 | Közepes<br>Felkészült |

| Színzóna | Eredmény | Leírás |
| --- | --- | --- |
| Narancssárga | 25–49 | Alacsony<br>Ideje lassítani |
| Piros | 1–24 | Gyenge<br>Hagyja, hogy szervezete regenerálódhasson |

A korábbi edzésre való felkészültségi eredmények megtekintéséhez lépjen a Garmin Connect™ fiókjába.

## Futási tolerancia

A futási tolerancia egy olyan funkció, melyet arra terveztek, hogy képes legyen minél nagyobb távot teljesíteni a sérülések kockázatának és a teljesítménynövekedésnek a kiegyenlítésével. A futási tolerancia összefoglalója a napi terhelés mértékét, az edzéshéten a megtett távolság becsült értékét és egy táblázatot tartalmaz, melyben a futási toleranciát és az előző hetek terhelésének mértékét jeleníti meg.

**Terhelés mértéke (mérföldben vagy kilométerben)**: a terhelés mértéke (vagy azzal egyenlő érték) a testre gyakorolt mechanikai terhelést mutatja meg 1 mérföld nyugodt tempóban történő lefutása esetén (az összehasonlítás alapja) A terhelés mértékét olyan tényezők felhasználásával számoljuk ki, mint a futás intenzitása, emelkedőn vagy lejtőn való futás és a futás dinamikájának adatai. Példa: ha 5 mérföldet fut hegyvidéken, a terhelés mértéke lehet 8, mivel a táv ugyanannyira vette igénybe a szervezetét, mint 8 normál mérföld lefutása. Ehhez hasonló az is, ha 3 mérföldet lassan és könnyedén fut, a terhelés mértéke lehet 2,5.

**Akut terhelés mértéke**: az akut terhelés mértéke hasznos mutatója annak, mekkora a kapacitása a futásra egy adott napon, a futásra vonatkozó heti tolerancia függvényében. Minden, újonnan rögzített futás terhelésének mértékét közvetlenül az akut terhelés mértékéhez adunk hozzá, és annak a terhelésnek a mértéke az idő múlásának arányával csökken.

**Heti terhelés mértéke**: ez az érték az edzéshetek futásainak nem súlyozott összértékét mutatja meg. Edzéshetét a(z) Garmin Connect™ beállításaiban állíthatja be. A jelenlegi edzéshétre vonatkozóan azt mutatja, hogyan telik meg a „tartálya” a hét folyamán. Ezenkívül a terhelés mértéke és a futási tolerancia a heti nézetének alapjául szolgál.

**Tolerancia**: a tolerancia azt mutatja meg, hogy a szervezet a futási előzmények alapján maximum mekkora akut terhelés elviselésére képes. Személyre szabott, és minden edzéshét elején az Ön legfrissebb és hosszútávú futási előzményeinek tudományos alapokon nyugvó elemzéséhez igazodik. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

**Az eredmények értelmezése**: a hosszú és kimerítő futás a talajjal való intenzívebb érintkezést jelenti, valamint azt, hogy szervezetét jobban igénybeveszi, mint egy laza kocogás. Ha darabokban futja le a távot, az a normál futás terhelésének felével ér fel. A tényleges távot megjelenítő grafikont a terhelés mértéke mellett, a futási tevékenység előzményeiben tekintheti meg. A futáshoz való egészséges hozzáállás mindig segít, hogy egyszerre figyelje szervezetét és használja az adatokat.

## Állóképességi pontszám

Az állóképességi pontszám segít értelmezni az általános állóképességet a pulzusszámadatokat tartalmazó összes rögzített tevékenység alapján. Megtekintheti az állóképességi pontszám javítására vonatkozó ajánlásokat, valamint idővel a pontszámához leginkább hozzájáruló sportágakat.

| Színzóna | Leírás |
|---|---|
| Rózsaszín | Elit |
| Lila | Szuper |
| Kék | Haladó |
| Zöld | Jól edzett |
| Sárga | Edzett |
| Narancssárga | Középhaladó |
| Piros | Hobbi |

További információkért lásd a függeléket (*Állóképességi pontszám*, 150. oldal).

## Hegymeneti pontszám

A hegymeneti pontszám segít megérteni, hogy jelenleg milyen teljesítményt nyújt hegyre felfelé menetben az edzési előzmények és a VO2 max. utolsó két havi becsült értéke alapján. Az óra legalább 2%-os meredekségű hegymeneti szakaszokat érzékel a kültéri futás, gyaloglás vagy túrázás során. Megtekintheti hegymeneti állóképességét, hegymeneti erősségét és idővel a hegymeneti pontszámában bekövetkező változásokat.

| Színzóna | Eredmény | Leírás |
|---|---|---|
| Rózsaszín | 95–100 | Elit |
| Lila | 85 – 94 | Haladó |
| Kék | 70 – 84 | Tapasztalt |
| Zöld | 50 – 69 | Edzett |
| Narancssárga | 25–49 | Kihívást jelentő |
| Piros | 1–24 | Kikapcsolódási |

## Kerékpározási képesség megtekintése

Kerékpározási képességének megtekintése előtt rendelkeznie kell 7 napos tréning előzményekkel, VO2 max. adatokkal a felhasználói profiljában (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal) és teljesítménygörbe adatokkal egy párosított teljesítményérzékelőből (*A teljesítménygörbe megtekintése*, 63. oldal).

A kerékpározási képesség az Ön teljesítményének mérése három kategóriában: aerob állóképesség, aerob kapacitás és anaerob kapacitás. A kerékpározási képesség magában foglalja az aktuális kerékpárostípust, például hegymenetes. A felhasználói profiljában megadott adatok, például a testsúly, szintén segítenek meghatározni az Ön kerékpárostípusát (*A felhasználói profil beállítása*, 118. oldal).

1. A számlapon nyomja meg a gombot a kerékpározási képesség megtekintéséhez.
   **MEGJEGYZÉS:** az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).
2. Nyomja meg a gombot az aktuális kerékpárostípus megtekintéséhez.

3 Nyomja meg a gombot a kerékpározási képesség részletes elemzésének megtekintéséhez (választható).

## Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeseményt ad hozzá Garmin Connect™ naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával (*Összefoglalók*, 54. oldal). Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. A karóra mutatja, hogy mennyi idő van hátra az eseményig, célidőig vagy a becsült befejezési időig (csak futóesemények esetén), valamint az időjárási információkat is mutat.

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

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

Attól függően, hogy rendelkezésre állnak-e az esemény pályájának adatai, megtekintheti a magassági adatokat, a pálya térképét, és PacePro™ tervet adhat hozzá (*PacePro™ tréning*, 24. oldal).

### Edzés versenyeseményre

Órája napi edzéseket tud javasolni a futási vagy kerékpározási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei (*A VO2 max. becsült értékekről*, 58. oldal).

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2 Válassza az **Tréning & tervezés** > **Versenyek és események** > **Esemény keresése** lehetőséget.
3 Keressen egy eseményt a saját régiójában.
Választhatja az **Esemény létrehozása** lehetőséget is saját esemény létrehozásához.
4 Válassza a **Hozzáadás a naptárhoz** lehetőséget.
5 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.

6 A karórán görgessen az elsődleges verseny összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseményhez való visszaszámlálást.

7 A számlapon nyomja meg a gombot, majd válasszon ki egy futási vagy kerékpározási tevékenységet.

**MEGJEGYZÉS:** ha legalább egy szabadtéri futást végzett pulzusadatokkal vagy egy túrát pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, napi javasolt edzések jelennek meg a karórán.

## Részvény hozzáadása

Mielőtt testreszabná a részvénylistát, hozzá kell adnia a részvény-összefoglalót az összefoglalók listájához (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

1 A számlapon nyomja meg a gombot a részvény-összefoglaló megtekintéséhez.

2 Nyomja meg a gombot.

3 Válassza a **Szerkesztés** > **Hozzáadás** lehetőséget.

4 Adja meg a hozzáadni kívánt részvényt kibocsátó vállalat nevét vagy tőzsdei szimbólumát, majd nyomja meg a ✔ ikont.

A karóra megjeleníti a keresési eredményeket.

5 Válassza ki a részvényt, amelyet hozzá szeretne adni.

6 További részletekért válassza ki a részvényt.

**TIPP:** a részvények megjelenítéséhez az összefoglalók listáján nyomja meg a gombot, és válassza a Beállítás kedvencként lehetőséget.

## Időjárási helyek hozzáadása

1 A számlapon görgessen le az időjárási összefoglaló megtekintéséhez.

2 Nyomja meg a az elsődleges képernyőn.

3 Válassza a **Hely hozzáadása** lehetőséget, és keressen egy helyet.

4 Ha szükséges, ismételje meg a 2. és a 3. lépést további helyek hozzáadásához.

## Életstílus naplózása

Használja a Forerunner® óráján rendelkezésre álló életstílus-naplózási funkciót, hogy megtudja, mindennapi szokásai hogyan befolyásolják egészségi mérőszámait, például alvási pontszámát, nyugalmi pulzusszámát és egyebeket. A mindennapi szokásait és tevékenységeit, mint például a koffeinfogyasztást, hideg fürdőt vagy a lefekvés előtti olvasást tükröző viselkedéseket naplózhatja és nyomon követheti a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése*, 71. oldal). Egyéni szokásokat is létrehozhat és nyomon követhet.

### Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése

Mielőtt használhatná az életstílus naplózása funkciót, egy Garmin Connect™ fiókkal kell rendelkeznie és le kell töltenie a Garmin Connect alkalmazást, hogy párosítsa a Garmin® óráját a Garmin Connect alkalmazással.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.

2 Válassza az **Egészségügyi adatok** > **Életstílus naplózása** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

4 Állítson be naplózási emlékeztetőt (választható).

Részletes életstílus-naplózási jelentéseket olvashat a Garmin Connect alkalmazásban.

**TIPP:** óráján is engedélyezheti az életstílus naplózásának összefoglalóját a naplózások és egyebek megtekintéséhez (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

## A Jetlag tanácsadó használata

A Jetlag tanácsadó összefoglaló használata előtt meg kell terveznie egy utazást a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Utazás tervezése a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 72. oldal).

Utazás közben használhatja a Jetlag tanácsadó összefoglalót, hogy lássa, hogyan viszonyul belső órája a helyi időhöz, és hogy útmutatást kapjon a jetlag hatásainak mérsékléséhez.

1 A számlapon nyomja meg a gombot a **Jetlag tanácsadó** összefoglaló megtekintéséhez.

2 Nyomja meg a gombot, hogy lássa, hogyan viszonyul belső órája a helyi időhöz, valamint jetlagje általános szintjének megtekintéséhez.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A jetlagje szintjével kapcsolatos tájékoztató üzenet megtekintéséhez nyomja meg a gombot.
- A jetlag tüneteinek mérsékléséhez javasolt tevékenységek időrendjét a gomb megnyomásával tekintheti meg.

## Utazás tervezése a Garmin Connect™ alkalmazásban

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2. Válassza a **Tréning & tervezés** > **Jetlag tanácsadó** > **Utazás hozzáadása** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

# Órák

## Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óraszámlapon tartsa nyomva az lehetőséget.
   - Az óraszámlapon nyomja meg az lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva az lehetőséget.
2. Válassza az **Órák** > **Riasztások** elemet.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Riasztás első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adjon meg egy riasztási időt.
   - További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Riaszt. hozzáa.** lehetőséget, és adjon meg egy riasztási időt.
4. Görgessen le a további lehetőségekért.
5. Válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Riasztás szerkesztése

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óra számlapján tartsa nyomva a lehetőséget.
   - Nyomja meg a a számlapon.
   - Tartsa nyomva a lehetőséget.
2. Válassza az **Órák** > **Riasztások** elemet.
3. Válasszon ki egy riasztást.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
   - Ahhoz, hogy az ébresztőt az ütemezett ébresztő előtti 30 perces idősávra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, válassza ki az **Okos ébr.** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** ez a riasztás a korábbi riasztásokon felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha a riasztást reggel 8:00 órára állítja, a riasztó 7:30 és 8:00 óra között kezdi el felébreszteni Önt.
   - A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
   - A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** előnézetben megtekintheti a figyelmeztetési hangot, beállíthatja a hangerőt és kiválaszthatja a rezgési opciókat. Válassza a **Csendes kezdés** lehetőséget, ha azt szeretné, hogy a figyelmeztetés halkból fokozatosan lenne egyre hangosabb.
   - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A szerkesztés mentéséhez válassza ki a **Kész** lehetőséget.
   - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## A visszaszámláló időzítő használata

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óra számlapján tartsa nyomva a lehetőséget.
   - Nyomja meg a a számlapon.
   - Tartsa nyomva a lehetőséget.
2. Válassza az **Órák** > **Időzítők** lehetőséget.
3. Ha még soha nem mentett el időzítőt, az érintőképernyő vagy a és gombok segítségével adja meg az időt.
4. Ha korábban már elmentett egy időzítőt, válasszon az alábbi lehetőségek közül:
   - Ha mentés nélkül szeretne új visszaszámláló időzítőt beállítani, válassza a **Gyorsidőzítő** lehetőséget, majd adja meg az időt.

- Új visszaszámláló időzítő beállításához és eltárolásához válassza a **Szerkesztés** > **Visszaszámláló hozzáadása** lehetőséget, és adja meg az időt.
- Eltárolt visszaszámláló időzítő beállításához válassza ki az eltárolt időzítőt.

5 Nyomja meg a lehetőséget az időzítő elindításához.
6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
- Az időzítő leállításához válassza a ■ lehetőséget.
- Az időzítő újraindításához válassza az ↶ lehetőséget.
- Az időzítő eltárolásához válassza a ⋮ > **Időzítő mentése** lehetőséget.
- Az időzítő automatikus újraindításához annak lejárta után válassza a ⋮ > **Autom újraindítás** lehetőséget.
- Az időzítővel kapcsolatos értesítés testreszabásához válassza a ⋮ > **Hang és rezgés** lehetőséget.

### Visszaszámláló időzítő törlése

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az óraszámlapon tartsa lenyomva a lehetőséget.
- Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget.
- Tartsa lenyomva a lehetőséget.

2 Válassza ki az **Órák** > **Időzítők** > **Szerkesztés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy időzítőt.
4 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

## A stopper használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az óra számlapján tartsa nyomva a lehetőséget.
- Nyomja meg a a számlapon.
- Tartsa nyomva a lehetőséget.

2 Válassza az **Órák** > **Stopper** elemet.
3 Nyomja meg a lehetőséget az időzítő elindításához.
4 Nyomja meg a lehetőséget a köridő mérésének újrakezdéséhez ①.

A stopper által mért összidő ② továbbra is fut.

5 Nyomja meg a lehetőséget mindkét időzítő leállításához.
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Mindkét időzítő visszaállításához nyomja meg a lehetőséget.
- A stopper által mért idő tevékenységként való elmentéséhez nyomja meg a lehetőséget, és válassza ki a **Tevékenység mentése** lehetőséget.

- Az időzítők nullázásához és a stopperből való kilépéshez nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a **Kész** elemet.
- A köridőmérő áttekintéséhez nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki az **Megtekintés** lehetőséget.

  **MEGJEGYZÉS:** az **Megtekintés** opció csak akkor jelenik meg, ha több kört futott le.
- Ha az időzítők nullázása nélkül szeretne visszatérni a karóra számlapjához, nyomja meg a lehetőséget, majd válassza az **Ugrás a számlaphoz** elemet.
- A körök rögzítésének be- vagy kikapcsolásához nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a **Kör gomb** elemet.

## Változó időzónák hozzáadása

Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az óra számlapján tartsa nyomva a lehetőséget.
- Nyomja meg a a számlapon.
- Tartsa nyomva a lehetőséget.

**TIPP:** az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

2 Válassza az **Órák** > **Más időzónák** > **Időzóna hozzáadása** lehetőséget.

3 Nyomja meg a elemet vagy a elemet egy terület kiemeléséhez, és nyomja meg a lehetőséget a kiválasztáshoz.

4 Válasszon egy időzónát!

### Másik időzóna szerkesztése

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a gombot.
- A számlapon nyomja le a gombot.
- Nyomja le és tartsa lenyomva a gombot.

**TIPP:** emellett az összefoglalók listáján az alternatív időzónáit is megtekintheti (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

2 Válassza az **Órák** > **Más időzónák**.

3 Válasszon egy időzónát!

4 Nyomja meg a gombot.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az összefoglalók listájában megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget.
- Ha egyedi nevet szeretne adni az időzónának, válassza az **Átnevezés** lehetőséget.
- Ha egyedi rövidítést szeretne adni az időzónának, válassza a **Rövidít** lehetőséget.
- Az időzóna módosításához válassza a **Zóna váltása** lehetőséget.
- Az időzóna törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Visszaszámláló esemény hozzáadása

1 Válasszon egy lehetőséget:
- A számlapon tartsa nyomva a gombot.
- A számlapon nyomja meg a gombot.
- Tartsa nyomva a gombot.

**TIPP:** a visszaszámláló eseményeit az összefoglalók listájában is megtekintheti (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

2 Válassza az **Órák** > **Visszaszámlálások** > **Hozzáadás** lehetőséget.

3 Írjon be egy nevet.

4 Válassza ki az évet, a hónapot és a napot.

5 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza az **Egész nap** lehetőséget.
- Válassza a **Konkrét idő** elemet, és adjon meg egy időpontot.

6 Válasszon egy ikont.

## Visszaszámlálási esemény szerkesztése

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- A számlapon tartsa lenyomva a gombot.
- A számlapon nyomja le a gombot.
- Tartsa lenyomva a gombot.

**TIPP:** a visszaszámláló eseményeit az összefoglalók listájában is megtekintheti (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

2 Válassza az **Órák** > **Visszaszámlálások** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.

4 Nyomja meg a , gombot, és válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget, hogy a visszaszámlálási esemény megjelenjen az összefoglalók listáján (opcionális).

5 Nyomja meg a , gombot, és válassza a **Visszaszámlálás szerkesztése** lehetőséget.

6 Válassza ki a szerkeszteni kívánt lehetőséget:
- Az esemény átnevezéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
- A dátum módosításához válassza a **Dátum** lehetőséget.
- Az idő módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
- Az esemény típusának módosításához válassza a **Típus** lehetőséget.
- Ha rövidített nevet szeretne hozzáadni az eseményhez, válassza a **Rövidítés** lehetőséget.
- Az esemény helyének hozzáadásához válassza a **Hely** lehetőséget.
- Eseményemlékeztető hozzáadásához válassza az **Emlékeztetők** lehetőséget.
- Az esemény évenkénti ismétléséhez válassza az **Ismétlés évente** lehetőséget.
- Az esemény eltávolításához válassza a **Visszaszámlálás törlése** lehetőséget.

# naplók

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

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

## Az előzmények használata

Az előzmények mentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összesítéseket tartalmaznak.

Az órán az előzmények összefoglaló gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz (*Összefoglalók*, 54. oldal).

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a ●◯.
2. Válassza az **Előzmény** elemet.
   Megjelenik a legutóbbi tevékenységeinek oszlopdiagramja.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az oszlopdiagram időintervallumának módosításához nyomja meg a ◯ gombot, és válassza a **Grafikonopciók** lehetőséget.
   - A sportágankénti személyes rekordjainak megtekintéséhez nyomja meg a ◯ gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget (*Személyes rekordok*, 77. oldal).
   - A heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez nyomja meg a ◯ gombot, és válassza az **Összesítések** (*Adatok összesítésének megtekintése*, 78. oldal) lehetőséget.
   - A tevékenységelőzmények megtekintéséhez nyomja meg a ◯ gombot, és válasszon ki egy tevékenységet.

### Multisport előzmények

A készülék tárolja a tevékenység általános multisport összefoglalóját, beleértve a teljes távolságot, az időt, a kalóriákat és az opcionális tartozékok adatait. A készülék emellett elkülöníti az egyes sportszegmensek tevékenységadatait és a váltásokat, így összehasonlíthatja a hasonló edzéstevékenységeket, és nyomon követheti, hogy milyen gyorsan halad a váltások során. A váltási előzmények közé tartozik a távolság, az idő, az átlagsebesség és a kalóriák.

## Személyes rekordok

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

**MEGJEGYZÉS:** a kerékpározás esetében a személyes rekordok közé tartozik a legnagyobb emelkedő és a legnagyobb erőkifejtés (szükséges erő/méter).

### A személyes rekordjainak megtekintése

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a ●◯.
2. Válassza az **Előzmény** elemet.
3. Nyomja meg a ◯ gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy sportágat.
5. Válasszon ki egy rekordot.
6. Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.

### Személyes rekord visszaállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a ●◯.
2. Válassza az **Előzmény** elemet.
3. Nyomja meg a ◯ gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy sportágat.
5. Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
6. Válassza az **Előző** > ✓ lehetőséget.
   **MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

### Személyes rekordok törlése

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza ki az **Előzmény** elemet.
3 Nyomja meg a ◯• gombot, és válassza a **Rekordok** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy sportágat.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Egy rekord törléséhez válassza ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése** > ✓ elemet.
   - A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése** > ✓ elemet.

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

## Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza az **Előzmény** elemet.
3 Nyomja meg a ◯• gombot, és válassza az **Összesítések** lehetőséget.
4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
5 Válasszon ki egy lehetőséget a heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez.

# Értesítések és riasztások beállításai

Az óraszámlapon tartsa nyomva az • lehetőséget és válassza a **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** lehetőséget. lehetőséget.

**Intelligens értesítések**: testreszabja az óráján megjelenő intelligens értesítéseket (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 89. oldal).

**Egészség és jólét**: testreszabja az óráján megjelenő egészségügyi és wellness-riasztásokat (*Egészség- és wellnessriasztások*, 79. oldal).

**Jelentésbeállítások**: engedélyezi a jelentéseket, valamint személyre szabja a jelentés adatait és témáját. A reggeli jelentésben szereplő napi üzenetek létrehozásához és szerkesztéséhez válassza a **Reggeli jelentés** lehetőséget (*A reggeli jelentés testreszabása*, 80. oldal). Lehetősége van a következő választására: **Éjszakai jelentés** az éjszakai jelentés ütemezésének beállításához (*Az éjszakai jelentés személyre szabása*, 80. oldal). Kiválaszthatja a **Téma kiválasztása** lehetőséget a jelentések hátterének személyre szabásához.

**Rendszerfigyelmeztetések**: beállítja az időt (*Időriasztások beállítása*, 80. oldal), a barométer (*Viharriasztás beállítása*, 81. oldal) vagy a telefonos kapcsolat figyelmeztetéseit (*Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása*, 81. oldal).

**Értesítési központ**: az értesítési központ engedélyezése az új értesítések megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 90. oldal).

## Egészség- és wellnessriasztások

A számlapon tartsa nyomva a • gombot, és válassza az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** lehetőséget.

**Napi összesítés**: megjeleníti a Body Battery™ napi összesítést néhány órával az alvási időszak kezdete előtt. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét (*Body Battery™*, 57. oldal).

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

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

**Rendellenes pulzusszámriasztások**: értesítést jelenít meg, amikor a pulzusa a célérték fölé emelkedik vagy az alá csökken (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 79. oldal).

**Jetlag tanácsadó**: tanácsokat ad az időeltolódás hatása által okozott tünetek kezeléséhez, például alvásra és testmozgásra vonatkozó ajánlásokat ad (*A Jetlag tanácsadó használata*, 71. oldal).

**Mozgásriasztás**: emlékezteti a folyamatos mozgásra (*Mozgásriasztások testreszabása*, 80. oldal).

**Célriasztások**: értesítést jelenít meg, ha elérte a napi lépésszám célját, a teljesített szintek napi célját és a nagy intenzitású percek heti célját.

### Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

**⚠ VIGYÁZAT**

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám legalább tíz percig tartó inaktivitás után a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect™ alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •.
2. Válassza az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** > **Rendellenes pulzusszámriasztások** lehetőséget.
3. Válassza a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
4. Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

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

### Mozgásriasztás

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után egy üzenet jelenik meg. Az óra hangot ad és rezeg, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*Rendszerbeállítások*, 124. oldal). A mozgási figyelmeztetéseket oly módon szabhatja személyre, hogy gyaloglással vagy egyéb mozgással figyelmen kívül legyenek hagyva.

### Mozgásriasztások testreszabása

1 Tartsa lenyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** > **Mozgásriasztás** > **Bekapcsolva** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Riasztástípus** lehetőséget a lépések vagy más típusú mozgások alapján történő riasztás beállításához.
   - Válassza a **Mozgások** lehetőséget, hogy a riasztás törléséhez engedélyezze az ülő mozdulatokat vagy a szabad mozgást.
   - Válassza a **Mozgás időtartama** lehetőséget a riasztás 30, 45 vagy 60 másodperc utáni törlésének beállításához.

## Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Nyomja meg a (*A reggeli jelentés testreszabása*, 80. oldal) gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárási, az alvási adatokat, az éjszakai pulzusszámváltozás állapotát és még számos más információt tartalmaz (Customizing Your Morning Report).

### A reggeli jelentés testreszabása

**MEGJEGYZÉS:** ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect™-fiókjában szabhatja testre.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Jelentésbeállítások** > **Reggeli jelentés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
   - A reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget.
   - Egyéni üzenetek írásához és a saját reggeli jelentésébe való beillesztéséhez válassza a **Napi üzenetek személyreszabása** > **Üzenetek szerkesztése** lehetőséget.

## Éjszakai jelentés

Az alvásidő előtt az óra megjeleníti az éjszakai jelentést. Görgessen a jelents megtekintéséhez, amely tartalmazza a Body Battery™ részleteit, a holnapi edzést és időjárást, alvásedző ajánlásait, és még sok minden mást (*Az éjszakai jelentés személyre szabása*, 80. oldal).

### Az éjszakai jelentés személyre szabása

**MEGJEGYZÉS:** ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect™-fiókjában szabhatja testre.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Jelentésbeállítások** > **Éjszakai jelentés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az éjszakai jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
   - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget az éjszakai jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.
   - Válassza a **Jelentés időzítése** lehetőséget a jelentés és az alvás kezdete közötti időtartam beállításához (*Alvási ütemterv beállítása*, 102. oldal).

## Időriasztások beállítása

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerfigyelmeztetések** > **Idő** lehetőséget.
3 Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges naplemente időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Naplementéig** > **Állapot** > **Bekapcsolva** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
   - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges napfelkelte időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Napkeltéig** > **Állapot** > **Bekapcsolva** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.

- Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránként** > **Bekapcsolva** lehetőséget.

## Viharriasztás beállítása

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

Ez a riasztás csak tájékoztató jellegű, és nem alkalmas az időjárási változások elsődleges forrásként való nyomon követésére. Az Ön felelőssége áttekinteni az időjárás-jelentéseket és időjárási körülményeket, figyelni a környezetére, és a józan ítélőképességére hagyatkozni, különösen szélsőséges időjárási körülmények között. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza az **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerfigyelmeztetések** > **Barométer** > **Viharriasztás** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A riasztás be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - Válassza a **Iránytű-kalibrálás** lehetőséget a viharriasztást kiváltó légköri nyomás változásának frissítéséhez.

## Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása

Beállíthatja, hogy az óra riasztást küldjön, amikor a párosított telefonnal való, Bluetooth® technológián keresztüli kapcsolat létrejön vagy bontásra kerül.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerfigyelmeztetések** > **Telefon**.

# Hang és rezgés beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg a gombot, és válassza ki az **Órabeállítások** > **Hang és rezgés** lehetőséget. Ezeket a beállításokat különböző helyzetekhez, például alváshoz és tevékenységekhez is testre szabhatja (*Fókusz üzemmódok*, 97. oldal).

**Néma üzemmód**: válassza ki az összes hang némításához.

**Riasztás hangereje**: a figyelmeztetések hangerejének beállításához használja a csúszkát.

**Figy. hangok**: hangot játszik le figyelmeztetéskor.

**Gombhangok**: hangot játszik le, ha megnyom egy gombot.

**Rezgés**: a riasztásokhoz és gombok megnyomásához állít be rezgést.

# Kijelző és fényerő beállításai

Az óraszámlapon tartsa nyomva a • gombot, majd válassza ki az **Órabeállítások** > **Kijelző & Fényerő** lehetőséget. Ezeket a beállításokat különböző helyzetekhez, például alváshoz és tevékenységekhez is testre szabhatja (*Fókusz üzemmódok*, 97. oldal).

**Fényerő**: beállítja a képernyő fényerejét.

**Mindig aktív képernyő**: beállítja, hogy az óra számlapján levő adatok láthatóak maradjanak, és tompítja az óra fényerejét és háttérvilágítását. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről*, 130. oldal).

**Óraszámlap másodpercmutatói**: beállítja, milyen gyakran jelennek meg az óraszámlap másodpercmutatói, ha az Mindig aktív képernyő be van kapcsolva. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről*, 130. oldal).

**Felirat méret**: beállítja a képernyő szövegének méretét.

**Színeltolódás**: a képernyő színeinek vörösessé, zöldessé vagy narancssárgássá teszi, hogy gyenge fényviszonyok mellett is használhassa az órát, így az óra éjszaka is leolvasható a szem kímélése mellett. Válassza a **Mód** > **Kékfény-szűrő** lehetőséget az óra által kibocsátott kékfény csökkentéséhez. Kiválaszthatja az **Ütemezés** lehetőséget a szűrők időzítőjének, például az **Az alvás megkezdéséig** lehetőségnek a beállításához.

**Figyelm. megj.**: bekapcsolja a képernyőt, ha értesítést vagy figyelmeztetést kap.

**Figyelm. kézm.**: bekapcsolja a képernyőt, ha meg szeretné nézni a csuklóján levő óra számlapját.

**Időkorlát**: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

**Érintés**: engedélyezi az érintőképernyőt. A **Csak térkép** kiválasztásával engedélyezi, hogy az érintőképernyő csak a térkép előhívásakor kapcsoljon be.

**Képernyőzár**: lezárja az érintőképernyőt, miután a képernyő kikapcsolt. Ha engedélyezve van ez a beállítás, az érintőképernyőt ujjának lefelé húzásával oldhatja fel.

# Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefonnal (*A telefon párosítása*, 88. oldal). További funkciók is rendelkezésre állnak, ha az órát Wi-Fi® hálózathoz csatlakoztatja (*Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz*, 91. oldal).

## Érzékelők és tartozékok

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

### Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+® és Bluetooth® technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin® érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

| Érzékelő típusa | Leírás |
|---|---|
| Approach CT10 | A Approach® golfütő-érzékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, többek között az ütés helyét, távolságát és az ütő típusát is. |
| DogTrack | Lehetővé teszi adatok fogadását egy kompatibilis kézi kutyanyomkövető eszközről. |
| eBike | Óráját eBike kerékpárral használva kerékpáradatokat tekinthet meg, például az akkumulátorral és a hatótávolsággal kapcsolatos információkat kerékpározás közben. |
| Bővített kijelző | A Bővített kijelző üzemmód használatával Forerunner® órája adatképernyőit megjelenítheti egy kompatibilis Edge® kerékpár-számítógépen kerékpározás vagy triatlon közben. |
| KÜLSŐ PULZUS | Használhat külső érzékelőt, például HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ szériás szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során. Egyes szívritmusmonitorok adatokat is tudnak tárolni, illetve részletes futási adatokat is nyújtanak (*Futási dinamika*, 86. oldal) (*Futási teljesítmény*, 86. oldal). |
| Lépésszámláló | A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel. |
| Fejhallgató | Bluetooth-fejhallgatóval hallgathatja az Forerunner órájára feltöltött zenéket. |
| inReach | Az inReach® távirányító funkció lehetővé teszi az inReach műholdas kommunikációs készülék vezérlését Forerunner órája használatával (*inReach® távirányító használata*, 88. oldal). |
| Lámpák | A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást. A Varia fényszórós radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 87. oldal). |
| Teljesítmény | A Rally™ vagy a Vector™ teljesítménymérő kerékpárpedálok segítségével megtekintheti óráján a teljesítményadatokat. A teljesítményzónákat beállíthatja úgy, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek (*A teljesítményzónák beállítása*, 119. oldal), vagy tartományriasztásokat is használhat, hogy értesítést kapjon arról, ha elér egy meghatározott teljesítményzónát (*Riasztás beállítása*, 46. oldal). |
| Radar | A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 87. oldal). |
| RD Pod | A Running Dynamics Pod használatával futási dinamikával kapcsolatos adatokat rögzíthet, és a karóráján megtekintheti azokat (*Futási dinamika*, 86. oldal). |
| Váltás | Az elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. A(z) Forerunner óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van. |
| Shimano Di2 | A(z) Shimano® Di2™ elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. A(z) Forerunner óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van. |
| Okos edzőeszköz | Karóráját használhatja egy okos szobakerékpár-edzőeszközzel az ellenállás szimulálásához pálya követése, kerékpározás vagy edzés során (*Beltéri edzőeszköz használata*, 26. oldal). |

| Érzékelő típusa | Leírás |
|---|---|
| Sebesség/ pedálütem | Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (*Kerékméret és kerület*, 150. oldal). |
| Tempe | A tempe™ hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként tud szolgálni. |

### Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+® vagy Bluetooth® technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van. A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.

1. Vegye fel a szívritmusmonitort, telepítse az érzékelőt vagy nyomja meg a gombot az érzékelő bekapcsolásához.

   **MEGJEGYZÉS:** a párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő felhasználói kézikönyvében találja.
2. Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

   **MEGJEGYZÉS:** párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.
3. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
4. Válassza az **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Keresés az összes közt** lehetőséget.
   - Válassza ki az érzékelője típusát.

   Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).

### Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

A HRM 600, HRM-Fit™ és HRM-Pro™ sorozatok tartozékai a felhasználói profil és az érzékelő által minden egyes lépésnél mért mozgás alapján kiszámítják a futási tempót és a távolságot. A pulzusmérő akkor adja meg a futási tempót és a távolságot, ha a GPS nem érhető el, például futópadon végzett futás közben. A ANT+® technológia vagy a biztonságos Bluetooth® technológia segítségével csatlakoztatott kompatibilis Forerunner® óráján megtekintheti a futási tempót és a távolságot. Ezeket a harmadik felektől származó kompatibilis alkalmazásokban is megtekintheti.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

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

**MEGJEGYZÉS:** az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységeknél (*Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez*, 85. oldal).

**Manuális kalibrálás**: kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 24. oldal).

### Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a Forerunner® karóra szoftverét (*Termékfrissítések*, 133. oldal).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM 600, HRM-Fit™, vagy HRM-Pro™ sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Auto kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+® kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 24. oldal).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság** > **Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

  **MEGJEGYZÉS:** megpróbálhatja kikapcsolni az **Auto kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 24. oldal).

### Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést ad a futási stílusáról. A Forerunner® óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Az összes futási mérőszám megtekintéséhez párosítania kell Forerunner óráját HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékával, vagy egyéb olyan futásdinamikai tartozékkal, ami méri a törzs mozgását. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

| Metrikus | Érzékelő típusa | Leírás |
|---|---|---|
| **Lépésütem** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A lépésszám a lépések száma percenként. A teljes lépésszámot jeleníti meg (bal és jobb összesen). |
| **Lépéshossz** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik. |
| **Függőleges oszcilláció** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A függőleges oszcilláció azt mutatja meg, hogy futás közben mennyire lendül ki függőleges irányban. A felsőtest függőleges mozgását jeleníti meg centiméterekben. |
| **Függőleges arány** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A függőleges arány a lépéshossz függőleges kilengésének arányát határozza meg. Ez egy százalékos érték. Az alacsonyabb érték rendszerint jobb futási stílust jelez. |
| **Talajérintési idő** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A talajérintési idő az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt. Mértékegysége az ezredmásodperc.<br>**MEGJEGYZÉS:** a talajérintésre vonatkozó adatok gyaloglás közben nem érhetők el. |
| **Talajérintési időegyensúly** | Csak kompatibilis tartozékok | A talajérintési időegyensúly a futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutatja. Ez egy százalékos érték. Például 53,2 százalék, jobbra vagy balra mutató nyíllal. |
| **Lépésenkénti sebességvesztés** | Csak a HRM 600 esetén | A lépésenkénti sebességvesztés azt jelenti, hogy mennyire lassul le futás közben, amikor a lába a talajra ér. Mértékegysége a centiméter per másodperc. Általában az alacsonyabb érték számít jobbnak, mivel ez azt jelenti, kevesebb munkát kell végeznie, hogy előrelökje magát és visszanyerje a sebességét.<br>**MEGJEGYZÉS:** a lépésenkénti sebességvesztés adatai séta közben nem érhetők el. |
| **Lépésenkénti sebességvesztés százalékban** | Csak a HRM 600 esetén | A lépésenkénti sebességvesztés százaléka azt mutatja meg, a futási sebességéhez viszonyítva százalékos értékben mennyire lassul le, amikor a lába a talajra ér. Ez az érték figyelembe veszi a tényt, hogy a lépésenkénti sebességvesztés jellemzően nagyobb gyorsabb futás esetén. |

### Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz

Ez a témakör a kompatibilis futásdinamikai tartozék használatával kapcsolatos tippeket tartalmazza. Ha a tartozék nem csatlakozik az órához, az óra automatikusan csuklóalapú futási dinamikára vált át.

- Ellenőrizze, hogy rendelkezik-e futásdinamikai tartozékkal, mint amilyen a HRM 600, HRM-Fit™, vagy HRM 600 szériájú tartozék.
- Párosítsa újra a futási dinamika tartozékot az órával az utasításoknak megfelelően.
- Ha Ön egy HRM 600 kiegészítőt használ, nyílt kapcsolat használata helyett párosítsa azt az órájával a biztonságos Bluetooth® kapcsolat használatával.

  A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékot használ, párosítsa órájával az ANT+® technológia használatával (és ne a Bluetooth technológia használatával).
- Ha a futási dinamika adatkijelzője csak nullákat mutat, ellenőrizze, hogy a tartozékot a megfelelő oldalán viseli-e.

  **MEGJEGYZÉS:** néhány adat nem jelenik meg gyaloglás közben (*Futási dinamika*, 86. oldal).

### Futási teljesítmény

A Garmin® futási teljesítményt a mért futási dinamikai információk, a felhasználó testtömege, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki a rendszer. A teljesítménymérés megbecsüli, hogy a futó mekkora teljesítményt alkalmaz az útfelületen, és wattban jeleníti meg ezt az értéket. A futási teljesítmény mérési eszközként való használata egyes futóknak jobban megfelel, mint a tempó vagy a pulzusszám. A futási teljesítmény a pulzusszámnál érzékenyebb lehet az erőfeszítés szintjének jelzésére, és számításba veszi az

emelkedőket, a lejtőket és a szelet, amit a tempó mérése viszont nem. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

A futási teljesítmény egy kompatibilis futási dinamika tartozékkal vagy az óra érzékelőivel mérhető. Testre szabhatja a futási teljesítmény adatmezőit a leadott teljesítmény megtekintéséhez és az edzés korrigálásához (*Adatmezők*, 137. oldal). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményzónát (*Tevékenységriasztások*, 46. oldal).

A futási teljesítménytartományok hasonlók a kerékpározási teljesítménytartományokhoz. A zónák értékei a nem, a súly és az átlagos képességek alapértelmezett értékein alapulnak, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. A Garmin Connect™ fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat. (*A teljesítményzónák beállítása*, 119. oldal).

*A futási teljesítmény beállításai*

A számlapon nyomja meg a lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válassza a futási tevékenységet, nyomja meg a lehetőséget, válassza ki a tevékenységi beállításokat és válassza a **Futási teljesítmény** lehetőséget.

**Állapot**: engedélyezi vagy letiltja a Garmin® futási teljesítményadatok rögzítését. Ezt a beállítást akkor érdemes módosítania, ha inkább harmadik féltől származó futási teljesítményadatokat szeretne használni.

**Forrás**: lehetővé teszi, hogy kiválassza, melyik készüléket használja a futási teljesítményadatok rögzítésére. Az Intelligens mód opcióval automatikusan észleli és használja a futásdinamikai kiegészítőt, ha az rendelkezésre áll. Az óra csuklóalapú futási adatokat használ, ha egy kiegészítő sincs csatlakoztatva.

**Szél figyelembevétele**: engedélyezi vagy letiltja a széladatok használatát a futási teljesítmény kiszámításakor. A széladatok az óra által mért sebesség, haladási irány és barométeradatok, valamint a telefonon elérhető széladatok kombinációja.

### Mellkasi pulzusszám úszás közben

A HRM 600, a HRM-Pro™ sorozat, a HRM-Swim™ és a HRM-Tri™ pulzusmérő tartozékok úszás közben rögzítik és tárolják a pulzusadatokat. A pulzusadatok megtekintéséhez hozzáadhat pulzusadatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).

**MEGJEGYZÉS:** a mellkasi pulzusadatok nem láthatók a kompatibilis karórákon, miközben a pulzusmérő víz alatt van.

A tárolt pulzusszámadatok későbbi megtekintéséhez el kell kezdenie egy időzített tevékenységet a párosított órán. A nem a vízben töltött pihenőidő alatt a pulzusmérő tartozék pulzusadatokat küld a karórának. A karóra automatikusan letölti a tárolt pulzusadatokat, amikor elmenti az időzített úszási tevékenységet. A pulzustartozéknak az adatok letöltése közben a vízen kívül, aktív állapotban és a karóra (3 m) hatótávolságán belül kell lennie. Pulzusadatait a megfigyelési előzményekben és Garmin Connect™ fiókjában is megtekintheti.

Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

### A Varia™ kamera vezérlőinek használata

***ÉRTESÍTÉS***

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

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 85. oldal).

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Adja hozzá a **Kameravezérlők** vezérlőt az órájához (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).
   - Adja hozzá a **Kameravezérlők** widgetet az órájához (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).
2. A **Kameravezérlők** vezérlőn vagy widgeten válasszon egy opciót:
   - A kamerabeállítások megtekintéséhez válassza a > lehetőséget.
   - Válassza a > lehetőséget az út rögzítéséhez.
   - Fénykép készítéséhez válassza a lehetőséget.
   - Videóklip mentéséhez válassza a lehetőséget.

### inReach® távirányító

Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését Forerunner® órájával. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com weboldalra.

### inReach® távirányító használata

Az inReach távirányító funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach összefoglalót az összefoglalók listájához (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

1. Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikációs készüléket.
2. Forerunner® órája számlapján nyomja meg a ikont a inReach összefoglaló megtekintéséhez.
3. Nyomja meg az ikont inReach műholdas kommunikációs készülékének megkereséséhez.
4. Nyomja meg az ikont inReach műholdas kommunikációs készülékének párosításához.
5. Nyomja meg az ikont, és válasszon ki egy opciót:
   - SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS-jelzés kezdeményezése** lehetőséget.
     **MEGJEGYZÉS:** az SOS funkciót csak valós vészhelyzet esetén használja.
   - Szöveges üzenet küldéséhez válassza az **Üzenetek** > **Új üzenet** lehetőséget, válassza ki az üzenet névjegyeit, írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyors szöveges üzenet opciót.
   - Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az **Előre beállított üzenet elküldése** lehetőséget, majd válassza ki az üzenetet a listából.
   - Az időzítő és a tevékenység közben megtett távolság megtekintéséhez válassza a **Követés** lehetőséget.

## Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetők el a Forerunner® órájához, amikor a Garmin Connect™ alkalmazással párosítja azt (*A telefon párosítása*, 88. oldal).

- A Garmin Connect, a Connect IQ™ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói (*Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások*, 92. oldal)
- Widgetek (*Összefoglalók*, 54. oldal)
- Vezérlőmenü funkciói (*Vezérlők*, 50. oldal)
- Biztonsági és nyomonkövetési funkciók (*Biztonsági és nyomonkövetési funkciók*, 112. oldal)
- Telefonos interakciók, például értesítések (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 89. oldal)

### A telefon párosítása

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

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A kezdeti beállítás során az órán válassza a ✔ ikont, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.
   - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, az óra számlapján tartsa nyomva a gombot, és válassza az **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon párosítása** lehetőséget.
   - Ha új telefont szeretne párosítani, az óra számlapján tartsa nyomva a gombot, és válassza az **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Telefon párosítása** lehetőséget.
2. Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

### Hívás a Telefon alkalmazásból

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

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza a **Telefon** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha tárcsázni szeretne egy telefonszámot a tárcsázó billentyűzet segítségével, válassza a lehetőséget, tárcsázza a telefonszámot, majd válassza a ikont.
   - Ha a névjegyekből szeretne hívni egy telefonszámot, válassza a ikont, válasszon ki egy névjegyet, majd válasszon ki egy telefonszámot (*Névjegyek hozzáadása*, 112. oldal).
   - Az órán legutóbb kezdeményezett vagy fogadott hívások megtekintéséhez húzza felfelé az ujját.
     **MEGJEGYZÉS:** az óra nem szinkronizál a telefon legutóbbi híváslistájával.
4. Várjon a hívás kapcsolására.
5. A hívási opciókhoz húzzon ujjával felfelé.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra mikrofonjának lenémításához válassza a ikont.
- Az óra hangszórója hangerejének beállításához válassza a ikont.
- A hívás továbbításához az óráról a csatlakoztatott telefonjára válassza a ikont.

7 A hívás befejezéséhez válassza a ikont.

## A telefonos segéd használata

A telefonos segéd használatához az órát egy arra alkalmas telefonhoz kell csatlakoztatni a Bluetooth® technológia segítségével (*A telefon párosítása*, 88. oldal). Bővebb információkért a kompatibilis telefonokról látogasson el a garmin.com/voicefunctionality weboldalra.

Az óra beépített hangszórója és mikrofonja segítségével kommunikálhat a telefonos hangsegéddel. A telefonos segéd beállításával kapcsolatos tippekért látogasson el a garmin.com/voicefunctionality/tips weboldalra.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a **Telefonasszisztens** lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva a gombot, és válassza ki az **Telefonasszisztens** lehetőséget.
     **MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).
   - Mondja ki a **"Phone Assistant"** parancsot.
     **MEGJEGYZÉS:** a **"Phone Assistant"** aktiváló kifejezést a rendszerbeállításoknál engedélyezheti (*Felébresztésre szolgáló parancs engedélyezése az órán*, 127. oldal).

   Ha csatlakozott a telefon hangsegédéhez, a ikon megjelenik.
2 Mondjon ki egy utasító mondatot, például *Hívd fel anyát* vagy *Küldj szöveges üzenetet*.
   **MEGJEGYZÉS:** a telefonos segéd kommunikációja csak hallható formátumú.

## Telefonos értesítések engedélyezése

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

**MEGJEGYZÉS:** az alvás közbeni értesítéseket vagy tevékenységeket a Fókusz módok lehetőségnél szabhatja személyre (*Fókusz üzemmódok*, 97. oldal).

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza ki a **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Értesítések** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A telefonos értesítések engedélyezéséhez válassza az **Állapot** > **Bekapcsolva** lehetőséget.
   - A telefonhívásokról szóló értesítések engedélyezéséhez válassza a **Hívások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
   - A szöveges üzenetekre vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza a **Szöveges üzenetek** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
   - A telefonalkalmazások értesítéseinek engedélyezéséhez válassza az **Alkalmazások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
   - Az alkalmazások értesítéseire vonatkozó engedélyek megtekintéséhez válassza az **Alkalmazások** lehetőséget, és görgessen az alkalmazások listájának megtekintéséhez.
     **MEGJEGYZÉS:** a telefonja segítségével kezelheti, milyen alkalmazások értesítései jelenjenek meg óráján.
     iOS® telefonok esetén, ha telefonja és órája értesítést kap egy alkalmazástól, az alkalmazás megjelenik az óráján a **Csatlakoztatott alk.** listájában. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Beállítás ok** > **Csatlakoztatott alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy alkalmazást, majd válassza ki, milyen adatokat szeretne megosztani.. A **Leválasztás** lehetőség kiválasztásával leválaszthatja az alkalmazást a telefonjáról.
     Android™ telefon esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Beállítások** > **Értesítések** > **Alkalmazások értesítései** lehetőséget, és válassza ki, melyik alkalmazások értesítéseit szeretné engedélyezni. Az óráján a **Letiltott alkalm.** listában láthatóak azok az alkalmazások, amelyek nem küldenek értesítéseket az órájára.
   - Ha szeretné elrejteni az értesítések részleteit, amíg nem hajt végre egy műveletet, válassza az **Adatvédelem** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
   - Ha meg szeretné változtatni, hogy az óra mennyi ideig jelenítse meg az értesítéseket, válassza az **Időkorlát** lehetőséget.
   - Ha aláírást szeretne hozzáadni az órájáról érkező szöveges üzenetek válaszaihoz, válassza az **Aláírás** lehetőséget.

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

### Értesítések megtekintése

A telefon értesítéseit több menüpontból is megtekintheti az óráján.

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
   - A számlapon húzza az ujját felfelé az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
     **TIPP:** az összefoglalóban az értesítések elvetéséhez húzza az ujját balra.
   - A számlapon nyomja meg a gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítési alkalmazás megtekintéséhez.
   - Tartsa nyomva a gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítési beállítások megtekintéséhez.
2. Válasszon ki egy értesítést.
3. Nyomja meg a gombot a további lehetőségek megtekintéséhez.
4. Görgessen az értesítések elejére, és válassza az **Összes elv.** lehetőséget az összes értesítés elvetéséhez.

### Bejövő telefonhívás fogadása

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

- A hívás fogadásához válassza a ikont.
- A hívás elutasításához válassza a ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a **Válasz** elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.
  **MEGJEGYZÉS:** szöveges üzenet küldéséhez Android™ technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth® telefonhoz kell csatlakoznia.

### Szöveges üzenet megválaszolása

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

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

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

1. A számlapon nyomja meg a gombot az értesítési központ megtekintéséhez.
2. Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
3. Nyomja meg a gombot.
4. Válassza a **Válasz** lehetőséget.
5. Válasszon egy üzenetet a listából.
   A telefon SMS-üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

## Elveszett készülék megkeresése

Ezt a funkciót egy elveszett Garmin® készülék megkeresésére használhatja, amely készülék egy párosított telefon hatókörén belül található.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki eszközét.
3. Válassza a **Készülék megkeresése** lehetőséget.
   A telefon elkezdi keresni a párosított Forerunner® órát. Az óra rezeg és sípol, amíg meg nem nyomja valamelyik gombot.
4. A Garmin Connect alkalmazásban válassza az **OK** lehetőséget.

## A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).

1. Tartsa lenyomva az ikont a vezérlőmenü megnyitásához.
2. Válassza ki a ikont a(z) Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához Forerunner® óráján.

A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

### Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Telefonkeresési riasztások** lehetőséget.

#### GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése

A Forerunner® óra automatikusan tárolja a GPS-helyet, ha a párosított telefon GPS-tevékenység közben lecsatlakozik. Ez a funkció segíthet megtalálni a tevékenység közben elveszett telefont.

1 Indítson el egy GPS-tevékenységet.
2 Amikor a rendszer arra kéri, hogy navigáljon a készülék utolsó ismert helyére, válassza a ✔ lehetőséget.
3 Navigáljon a helyszínhez a térképen (*Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre*, 104. oldal).
4 Nyomja meg a gombot a helyre mutató iránytű megtekintéséhez (opcionális).
5 Ha az óra a telefon Bluetooth® hatótávolságán belül van, a Bluetooth jelerősség megjelenik a képernyőn.
A jelerősség egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.

## A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi®

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

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

**Útvonalfrissítések**: lehetővé teszi a golfpálya-frissítések letöltését és telepítését.

**Térképletöltések**: lehetővé teszi a térképek letöltését és telepítését.

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

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

### Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Wi-Fi** > **Saját hálózatok** > **Hálózatok keresése** lehetőséget.
A karóra megjeleníti a közeli Wi-Fi -hálózatok listáját.
3 Válasszon egy hálózatot.
4 Szükség szerint adjon meg egy jelszót a hálózathoz.

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

## Garmin Share

***ÉRTESÍTÉS***

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor adatokat oszt meg másokkal. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg adatait, és hogy nyugodtan megoszthat-e információkat az adott személyekkel.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth® technológia használatával vezeték nélkül oszthassa meg adatait más kompatibilis Garmin® eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin eszközök egymás hatósugarán belül vannak, kiválaszthat mentett helyeket, útvonalakat és edzéseket, és azokat közvetlen, biztonságos, eszközök közötti kapcsolaton keresztül, telefon vagy Wi-Fi®-kapcsolat használata nélkül továbbíthatja egy másik eszközre.

### Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth® technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin® eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

Forerunner® eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva (*Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással*, 92. oldal). Arra is lehetősége van,

hogy különböző eszközök között továbbítsa adatait. Megoszthat például egy kedvenc útvonalat Edge® kerékpárkomputeréről a kompatibilis Garmin órájával.

1. Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2. Válassza ki a következőt: **Garmin Share** > **Megosztás**.
3. Válasszon kategóriát és azon belül is egy lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki a **Megosztás** lehetőséget.
   - Válassza ki a **Tov. hozzáadása** > **Megosztás** lehetőséget egynél több elem megosztásához.
5. Várjon, amíg az eszköz megtalálja a kompatibilis eszközöket.
6. Válasszon ki egy eszközt.
7. Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a ✔ ikont.
8. Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
9. Válassza a **Megoszt. ism.** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket egy másik felhasználóval is meg szeretné osztani (nem kötelező).
10. Válassza a **Kész** lehetőséget.

### Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth® technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin® eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

1. Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2. Válassza ki a **Garmin Share** lehetőséget.
3. Várjon, amíg az eszköz megtalálja a hatósugarán belüli kompatibilis eszközöket.
4. Válassza ki a ✔ ikont.
5. Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a ✔ ikont.
6. Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
7. Válassza a **Kész** lehetőséget.

### Garmin Share beállításai

Az óraszámlapon tartsa lenyomva a(z) •◯ lehetőséget, majd válassza a **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Garmin Share** lehetőséget.

**Állapot**: lehetővé teszi, hogy a Garmin Share megoldásán keresztül órája adatok küldésére és fogadására legyen képes.

**Eszközök elfelejtése**: eltávolítja az összes eszközt, melyekkel órája adatot osztott meg.

## Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

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

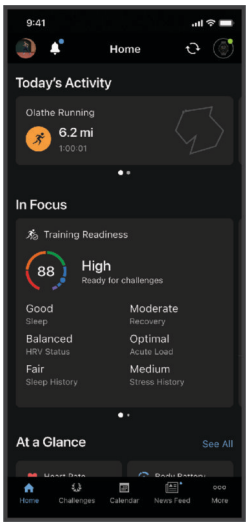
### Garmin Connect™

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

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

**Elemezze adatait**: a tevékenységről részletes információkat tekinthet meg, például az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésütemet, a futási dinamikát, felülnézeti térképet, tempó- és sebességtáblázatokat, valamint egyedi jelentéseket.

**MEGJEGYZÉS:** bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükséges.




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

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

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

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

### Garmin Connect+™ Előfizetés

Finomhangolhatja a rendelkezésre álló adatokat, kapcsolatokat és tréningeket a Garmin Connect fiókjában a Garmin Connect+ előfizetésével. A feliratkozáshoz töltse le az Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

**Aktív intelligencia (AI)**: kapjon AI-elemzéseket adatairól és tevékenységeiről, a táplálkozást is beleértve.

**Garmin Trails követése**: tekintse meg a Garmin® adatbázisok, illetve az egyéb Garmin felhasználók által javasolt, képeket, értékeléseket, utazási jelentéseket és egyéb információkat tartalmazó kültéri ösvényeket és útvonalakat.

**Élő tevékenységstatisztikák**: kövessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásban, és tekintse meg valós időben az edzésadatait.

**MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenység és eszköz esetében érhető el.

**LiveTrack+**: küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, kapjon személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack eseményeit.

**Táplálkozás naplózása**: kövesse nyomon táplálkozását naponta a kiterjedt élelmiszer-adatbázisok segítségével, és tekintse meg a makrotápanyagokra és bevitt kalóriamennyiségre vonatkozó részletes jelentéseket. Kompatibilis Garmin eszközéről könnyedén megtekintheti táplálkozása napi áttekintését, kézzel naplózhat ételeket, és lekérheti reggeli és esti táplálkozási jelentéseit. A Garmin Connect alkalmazásból beolvashatja az UPC-t, új ételeket naplózhat, táplálkozási célokat hozhat létre és számos más lehetősége is van.

**Teljesítmény-értékek**: tekintse meg az edzési adatokat ahogy Önnek tetszik, testreszabott grafikonokkal és diagramokkal, a táplálkozási mérőszámokat is beleértve.

**Közösségi funkciók**: szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és a kihívásokért járó dupla pontokhoz. Profilja avatárját testreszabható keretekkel frissítheti.

**Beltéri tevékenységek nyomonkövetése**: tekintse meg valós időben a beltéri aktivitási és edzésadatait, ami lehetővé teszi, hogy teljesítményét a tevékenység során módosítsa.

**Edzési segédlet**: kapjon exkluzív szakértői segítséget a Garmin Edző edzéstervekhez.

### A Garmin Connect™ alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően (*A telefon párosítása*, 88. oldal) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

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

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

### Szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását (*A telefon párosítása*, 88. oldal).

1. Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 93. oldal).

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

### Egységesített edzési állapot

Ha egynél több Garmin® készüléket használ Garmin Connect™-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz, illetve edzéshez.

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

**Elsődleges edzőkészülék**: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

**Elsődleges viselhető készülék**: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

**TIPP:** a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása*

A más Garmin® készülékekről származó tevékenységeket és teljesítménymméréseket szinkronizálhatja Forerunner® órájával Garmin Connect™-fiókján keresztül. Ezáltal órája pontosabb képet ad edzéseiről és erőnlétéről. Rögzítheti például kerékpárútját egy Edge® kerékpár-számítógép segítségével, és megtekintheti a tevékenység részleteit és a regenerálódáshoz szükséges időt Forerunner óráján.

1. Szinkronizálja Forerunner óráját és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

   **TIPP:** a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét (*Egységesített edzési állapot*, 94. oldal).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek Forerunner óráján.

### A Garmin Connect™ használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Órájához zenét is hozzáadhat (*Személyes hangtartalom letöltése*, 115. oldal). Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ™ alkalmazásait.

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

### Szoftver frissítése a Garmin Express™ segítségével

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

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

   Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.
2. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.

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

### Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ segítségével

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).

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

## Connect IQ funkciók

Hozzáadhat Connect IQ™ alkalmazásokat, összefoglalókat, zeneszolgáltatókat, számlapokat és egyebeket órájához az órán vagy telefonján lévő Connect IQ áruházon keresztül (garmin.com/connectiqapp).

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

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

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

**Zene**: zeneszolgáltatók hozzáadása az órához.

### Connect IQ™ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell Forerunner® óráját telefonjával (*A telefon párosítása*, 88. oldal).

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

### Connect IQ™ funkciók letöltése a számítógéppel

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

## Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és alkalmazás lehetővé teszi, hogy útvonalakat, útvonalpontokat és gyűjteményeket hozzon létre, útvonalakat tervezzen és felhőalapú tárhelyet használjon. Ezek online és offline üzemmódban is fejlett tervezési lehetőségeket kínálnak, emellett lehetővé teszik az adatok megosztását és szinkronizálását kompatibilis Garmin® készülékével. Az alkalmazás segítségével offline elérhető térképeket tölthet le, és mobiladat-forgalom használata nélkül navigálhat el bárhová.

A Garmin Explore alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából (garmin.com/exploreapp) töltheti le, vagy az explore.garmin.com weboldalról is beszerezheti.

## A Garmin Messenger™ alkalmazás

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

A telefonján lévő Garmin Messenger alkalmazás inReach® funkciói, beleértve az SOS-funkciót, a nyomonkövetést és az inReach™ időjárás funkciót, nem elérhetők csatlakoztatott inReach eszköz és aktív inReach szolgáltatási csomag nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást kültéren, mielőtt útközben használná.

**⚠ VIGYÁZAT**

Ne támaszkodjon elsődleges módszer gyanánt a telefonján lévő Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira vészhelyzeti segítségkérés esetén.

***ÉRTESÍTÉS***

Az alkalmazás internetkapcsolattal (a telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával) és műholdas hálózattal egyaránt működik. Mobiladat-kapcsolat használata esetén párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. Ha olyan területen tartózkodik, ahol nincs hálózati lefedettség, rendelkeznie kell aktív inReach szolgáltatási csomaggal eszközén a műholdas hálózat használatához.

Az alkalmazással üzenhet a Garmin Messenger alkalmazás többi felhasználójának, a Garmin® készülékkel nem rendelkező barátait és családtagjait is beleértve. Bárki letöltheti az alkalmazást, és csatlakoztathatja a telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat az alkalmazás többi felhasználójával (nincs szükség bejelentkezésre). Az alkalmazásfelhasználók emellett csoportos üzenetküldési listákat is létrehozhatnak SMS-telefonszámok hozzáadásával. A csoportos üzenetküldési listához hozzáadott új tagok az alkalmazás letöltése esetén tekinthetik meg a többi résztvevő üzeneteit.

A telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával küldött üzenetek nem vonnak maguk után adathasználati díjakat vagy egyéb további díjakat a inReach szolgáltatási csomag keretein belül. A beérkezett üzenetek díjakat vonhatnak maguk után, ha a rendszer műholdas hálózaton és internetkapcsolaton keresztül is megkísérli fogadni az üzenetet. A mobiladat-kapcsolati csomagjának standard szövegesüzenet-díjai érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/messengerapp).

## A Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti a Forerunner® készülékén található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás segítségével a golfozók különböző pályákon mérhetik össze tudásukat. Több mint 43 000 pálya ranglistája várja a csatlakozni vágyókat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat. Garmin Golf-tagsággal további funkciókat érhet el, többek között a zöldkontúr-adatokat is.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect™-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/golfapp).

# Fókusz üzemmódok

A fókusz üzemmódok az óra beállításait és működését különböző helyzetekhez igazítják, például az alváshoz és a tevékenységekhez. Ha a beállításokat egy engedélyezett fókusz üzemmóddal módosítja, a beállítások csak az adott fókusz üzemmódra vonatkozóan változnak meg.

## Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza az **Órabeállítások** > **Fókusz módok** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy fókusz módot.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:

   **MEGJEGYZÉS:** nem minden fókusz módhoz elérhető az összes opció.

   - A fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
   - Az óra számlapjának megváltoztatásához válassza a **Számlap** lehetőséget.
   - Válassza a **Műholdak** lehetőséget az összes tevékenységhez használandó GNSS műholdas rendszerek beállításához.

     **TIPP:** a **Műholdak** beállítást testreszabhatja az egyes tevékenységekre vonatkozóan (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).
   - Válassza a **Hangriasztások** lehetőséget a hangjelzések tevékenységek közbeni lejátszásának engedélyezéséhez (*Hangriasztások lejátszása tevékenység közben*, 47. oldal).
   - Az **Értesítések és riasztások** résznél válasszon ki egy beállítást a telefonos értesítések, egészséggel és wellnesszel kapcsolatos riasztások és a rendszerriasztások beállításához (*Értesítések és riasztások beállításai*, 79. oldal).
   - A **Hang és rezgés** résznél válasszon ki egy beállítást a figyelmeztetési hangok és rezgés beállításainak konfigurálásához (*Hang és rezgés beállításai*, 82. oldal).
   - A **Kijelző & Fényerő** résznél válasszon ki egy beállítást a képernyő beállításainak konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal).
   - További személyre szabott beállítások hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
   - A fókusz mód eltávolításához válassza a **Összp. törlése** lehetőséget.
   - Az alapértelmezett beállítások visszaállításhoz válassza az **Alapért.-ek** lehetőséget.

## Egyéni fókusz mód létrehozása

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza a **Órabeállítások** > **Fókusz módok** > **Hozzáadás** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Hagyományos** lehetőséget egy bármikor használható fókusz mód létrehozásához.
   - Válassza a **Tevékenység** lehetőséget egy konkrét tevékenységhez tartozó fókusz mód beállításához.
4. Adja meg a fókusz mód nevét, majd válassza a ✔ ikont.
5. Válasszon ki egy ikont és egy színt.
6. Válassza ki az új egyéni fókusz módot.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:

   nem mindegyik opció egyformán elérhető a Hagyományos és a Tevékenység fókusz módok esetén.

   - Az egyéni fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
   - Válassza az **Automatikusan induló** lehetőséget annak kiválasztásához, melyik tevékenység esetén kapcsol be az egyéni fókusz mód.
   - Válassza a **Név** lehetőséget az egyéni fókusz mód nevének szerkesztéséhez.
   - Válassza az **Ikon** lehetőséget az egyéni fókusz mód ikonjának és színének kiválasztásához.
   - Válassza a **Hozzáadás** > **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefon és az óra értesítések és riasztások beállításához (*Értesítések és riasztások beállításai*, 79. oldal).
   - Válassza a **Hozzáadás** > **Hang és rezgés** lehetőséget a hangok, hangerő és rezgés beállításainak konfigurálásához (*Hang és rezgés beállításai*, 82. oldal).
   - Válassza ki a **Hozzáadás** > **Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyőbeállítások konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal).

**8** Válassza a **Kész** lehetőséget.

# Egészség és wellness beállítások

Az óraszámlapon tartsa lenyomva a • ikont, és válassza a **Órabeállítások** > **Egészség és jólét** lehetőséget.

**Csuklón mért pulzus**: a csuklón viselhető szívritmusmonitor beállításának testreszabása (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai*, 100. oldal).

**Pulzoximéter**: a pulzoximéter mód beállítása (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 101. oldal).

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

## Csuklón mért pulzus

Órája csuklón viselhető pulzusmérővel rendelkezik, a pulzusadatokat pedig a pulzusszám-összefoglalóban tekintheti meg (*Összefoglalók megtekintése*, 56. oldal).

Az óra a mellkason viselhető pulzusmérőkkel is kompatibilis. Ha egy tevékenység megkezdésekor csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

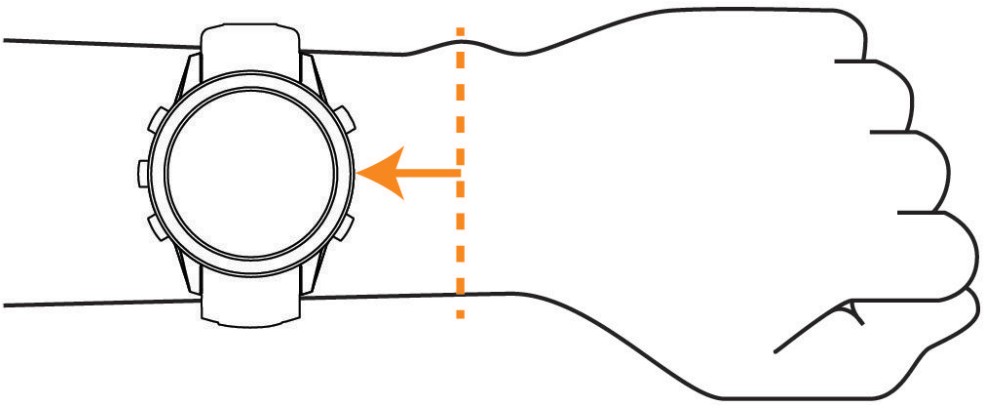
### Az óra viselése

**⚠ VIGYÁZAT**

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

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

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



  **MEGJEGYZÉS:** az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.
- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 99. oldal című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 102. oldal című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a **garmin.com/ataccuracy** weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a **garmin.com/fitandcare** weboldalra.

### Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt várja meg, amíg a ♥ ikon folyamatosan világít.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

  **MEGJEGYZÉS:** ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

### Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai

A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a gombot, és válassza az **Órabeállítások** > **Egészség és jólét** > **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.

**Állapot**: a csuklón viselhető szívritmusmonitor engedélyezése Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzusmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzusmérőt párosít.

**MEGJEGYZÉS:** a csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol. A véroxigénszint-mérő összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést.

**Forrásváltás**: a szívritmusmonitor viselése esetén kiválaszthatja a legjobb forrást a pulzusszám meghatározásához. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ weboldalra.

**Pulzus leadása**: pulzusadatainak továbbítása egy párosított eszközre (*Pulzusadatok továbbítása*, 100. oldal).

#### Pulzusadatok továbbítása

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

**TIPP:** a tevékenységbeállítások testreszabásával lehetősége van a pulzusadatok automatikus továbbítására egy tevékenység megkezdésekor (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® készülékre.

1 Válasszon egy lehetőséget:
   - Tartsa nyomva a gombot, és válassza az **Órabeállítások** > **Egészség és jólét** > **Csuklón mért pulzus** > **Pulzus leadása** lehetőséget.
   - Tartsa nyomva a gombot a vezérlőmenü megnyitásához, majd válassza a ♥ lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).
2 Nyomja meg a gombot.

   Az óra megkezdi a pulzusadatok továbbítását.
3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

   **MEGJEGYZÉS:** a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin® kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.
4 Nyomja meg a gombot a pulzusadatok továbbításának leállításához.

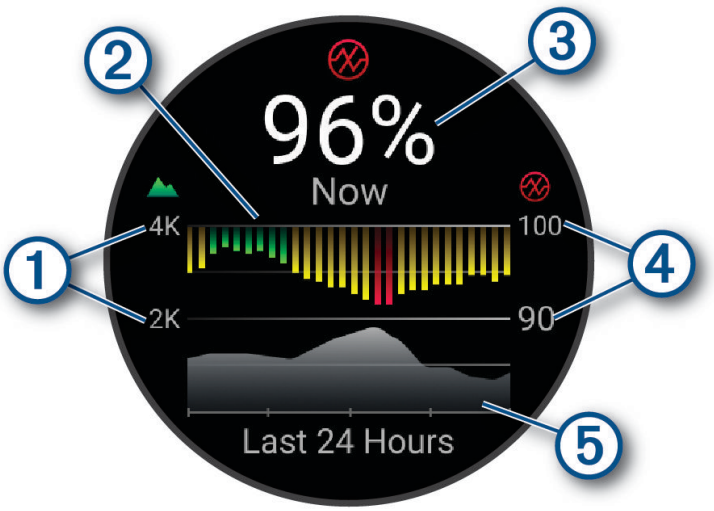
## Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO2) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet. Az oxigén-telítettség ismeretében meghatározhatja, hogy a teste hogyan akklimatizálódik a magas tengerszint feletti magassághoz alpesi sportok és expedíció esetén.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést (*A véroxigénszint-mérő leolvasása*, 101. oldal). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 101. oldal). Ha mozgás közben tekinti meg a pulzoximéter-összefoglalót, a karóra elemzi az oxigénszaturációt és a tengerszint feletti magasságot. A magassági profil jelzi, hogyan változnak a pulzoximetriás értékek a tengerszint feletti magassághoz képest.

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

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.




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

## A véroxigénszint-mérő leolvasása

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

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

1 Ülő vagy inaktív helyzetben nyomja meg a gombot a számlapon, hogy megtekintse a pulzoximéter összefoglalót.

2 Nyomja meg a gombot a widget részleteinek megtekintéséhez és a pulzoximetriás mérés megkezdéséhez.

3 Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.

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

4 Nyomja meg a gombot a pulzoximéter-mérések utolsó hét napos grafikonjának megtekintéséhez.

## A pulzoximéter módjának beállítása

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .

2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások** > **Egészség és jólét** > **Pulzoximéter**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.

  **MEGJEGYZÉS:** az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.
- Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.

  **MEGJEGYZÉS:** a szokatlan alváspozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.
- Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **Igény szerint** lehetőséget.

### Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

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

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

## Cél automatikus beállítása

A készülék a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben a készülék kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást.

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, a Garmin Connect™ fiókban is beállíthat személyes lépéscélt.

## Intenzív percek

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

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

### Intenzív percek szerzésének módja

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

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

## Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect™ alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be (*Alvási ütemterv beállítása*, 102. oldal). Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvásedző az alvás- és a tevékenységi előzményei, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat (*Összefoglalók*, 54. oldal). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

**MEGJEGYZÉS:** A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Vezérlők*, 50. oldal).

### Alvási ütemterv beállítása

Az óra az alvási ütemtervet használja fel az alvás pontos méréséhez.

emellett használhatja a Garmin Connect™ alkalmazást is a jellegzetes alvási idejének beállítására.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza a **Órabeállítások** > **Fókusz módok** > **Alvás** > **Ütemezés** lehetőséget.
3. Válassza ki a kezdő és zárónapot.
4. Válassza ki az időpontot, amikor általában lefekszik és felkel.
5. Ismételje meg a 3. és 4. lépéseket, amíg be nem állította az alvási ütemtervét.

### Az automatikus alváskövetés használata

1. Viselje óráját alvás közben.

2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect™-fiókjába (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 93. oldal).

Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a Forerunner® óráján (*Összefoglalók*, 54. oldal).

## Légzésváltozások

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

Az Ön Forerunner® készüléke nem orvosi készülék, és nem szolgál orvosi állapot diagnosztizálására vagy monitorozására. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A(z) Forerunner eszköz optikai pulzusszám-érzékelője olyan pulzoximéter-funkcióval rendelkezik, amely képes az éjszakai légzési változások mérésére. A légzési változások mutatója az alvási környezetre való odafigyelés növelését és az általános jóllétet szolgálja. Az eseti vagy gyakori légzésváltozások az egyéni életvitelének tényezői vagy az alvási környezet eredménye lehet. Konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szolgáltatójával, ha aggódik a légzésváltakozás miatt.

a légzési változások észleléséhez be kell kapcsolnia a pulzoximetriás alváskövetést (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 101. oldal).

Az alvási pontszámok összefoglalója a légzési változásokra vonatkozó aktuális adatait jeleníti meg.

az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglaló testreszabása*, 57. oldal).

Garmin Connect™ fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változásokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

# Térkép

Karórája többféle Garmin® térképadat megjelenítésére képes, beleértve a topográfiai kontúrokat, a közeli érdekes helyeket, a sípályák térképeit és a golfpályákat is. A Térképkezelő segítségével további térképeket tölthet le vagy kezelheti a térképtárhelyet.

További térképadatok vásárlásához és a kompatibilitási információk megtekintéséhez látogasson el a garmin.com/maps weboldalra.

A ▲ mutatja helyzetét a térképen. Amikor egy úti cél felé navigál, útvonalát egy vonal jelzi a térképen.

## A térkép megtekintése

1. Válasszon ki egy lehetőséget a térkép megnyitásához:
   - Nyomja meg a gombot, és válassza a **Térkép** lehetőséget a térkép megtekintéséhez bármilyen tevékenység elindítása nélkül.
   - Menjen kültérre és kezdje meg a GPS-tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 20. oldal), majd görgessen a térkép képernyőjéhez.
2. Szükség esetén várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
3. Válassza az egyik lehetőséget a térképen történő nagyításhoz:
   - A **Térkép** alkalmazásban válassza a ✚ vagy a ━ lehetőséget.
   - Egy tevékenység közben húzzon a képernyőn lefelé az érintőképernyő zárolásának feloldásához (ha szükséges), és válassza a ✚ vagy ━ lehetőséget.
   - Tevékenység közben tartsa lenyomva a gombot, válassz a **Térképvezérlők** lehetőséget, majd válasszza a ✚ vagy ━ lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget a térképen való pásztázáshoz:
   - Az érintőképernyő feloldásához (ha szükséges) húzzon lefelé a képernyőn, érintse meg a térképet, majd koppintson a célkeresztre és pozícionálja azt.
   - A **Térkép** alkalmazásban válassza a ☰ > **Nagyítás** lehetőséget, majd nyomja meg a gombot a fel-le és jobbra-balra történő pásztázás, valamint a nagyítás közötti váltáshoz. A pásztási módból a megnyomásával léphet ki.
   - Tevékenység közben tartsa lenyomva a gombot, válassza a **Térképvezérlők** > ☰ > **Nagyítás** lehetőséget, és nyomja meg a gombot a fel-le és jobbra-balra történő pásztázás, valamint a nagyítás közötti váltáshoz. A pásztási módból a megnyomásával léphet ki.

## Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre

A térkép bármelyik helyszínét kiválaszthatja. Elmentheti a helyet, vagy megkezdheti az ahhoz való navigálást.

1. Pásztázzon és nagyítson a térképen a célkereszt elhelyezéséhez (*A térkép megtekintése*, 104. oldal).
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Koppintson a helyre vagy a koordinátákra a képernyő alján a célkereszt által jelölt pont kiválasztásához.
   - Tartsa nyomva a gombot a célkereszt által jelzett pont kiválasztásához.
3. Szükség esetén válasszon egy közeli érdekes helyet.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az **Indulás** lehetőséget kiválasztva elindíthatja a kiválasztott helyre mutató navigációt.
   - A hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
   - A helyre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Megtekintés** lehetőséget.

## Tartózkodási hely nyomon követése a térképen

Tartózkodási helyét nyomonkövetheti a térképen és elkezdhet egy nyomonkövetési tevékenységet.

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza a **Térkép** elemet.
3. Nyomja meg a elemet.
4. Válassza a **Nyomon követés indítása** lehetőséget.
   A tevékenység időmérője elindul, valamint a tartózkodási helye és mozgásának vonala megjelenik a térképen.

5 Nyomja meg a gombot és válassza a **Nyomon követés leállítása** lehetőséget az időmérő leállításához (*Tevékenység befejezése*, 21. oldal).

## Térképbeállítások

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

**MEGJEGYZÉS:** szükség esetén a rendszerbeállításokban testre szabhatja a térképbeállításokat az egyes tevékenységekhez (*Tevékenységbeállítások*, 43. oldal).

Az óraszámlapon tartsa lenyomva a lehetőséget, majd válassza ki az **Órabeállítások > Térkép és navigáció** lehetőséget.

**Térképkezelő**: megjeleníti a letöltött térképverziókat, és lehetővé teszi további térképek letöltését (*Térképek kezelése*, 105. oldal).

**Sötét mód**: a térkép színeit fehér vagy fekete háttérre állítja a nappali vagy éjszakai láthatósághoz. Az Automatikus beállítás a napszaknak megfelelően módosítja a térkép színeit.

**Tengeri térképmód**: lehetővé teszi a hajózási térkép megtekintését tengeri adatok megjelenítésekor. Ez a beállítás eltérő színekkel jeleníti meg a különféle térképszolgáltatásokat, így a tengeri adatok egyszerűbben olvashatóak, illetve a térkép a papíralapú hajózási térképek rajzrendszerét tükrözi.

**Nagy kontraszt**: a térkép nagyobb kontraszttal jeleníti meg az adatokat, így jobb láthatóságot biztosít a kihívást jelentő környezetekben.

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

**Úton tartás**: a legközelebbi úthoz rendeli az Ön helyzetét jelölő térképes pozícióikont.

**Részletezés**: a térkép részletességének megadására. Minél részletesebb a megjelenítés, annál tovább tarthat a térkép újrarajzolása.

**Szimbólumkészlet**: a szimbólumok beállítása tengeri módban. A NOAA beállítás a Nemzeti Óceán- és Légkörkutatási Hivatal szimbólumait jeleníti meg. A Nemzetközi beállítás Világítótorony-hatóságok Nemzetközi Szövetsége szimbólumait jeleníti meg.

### Térképek kezelése

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Prémium térképek letöltéséhez és az Outdoor Maps+-előfizetés készüléken történő aktiválásához válassza az **Outdoor Maps+** lehetőséget (*Térképek letöltése Outdoor Maps+ előfizetéssel*, 105. oldal).
   - TopoActive térképek letöltéséhez válassza a **TopoActive térképek** lehetőséget (*A TopoActive térképek letöltése*, 106. oldal).

#### Térképek letöltése Outdoor Maps+ előfizetéssel

A térképek készülékre történő letöltéséhez csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz*, 91. oldal).

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza ki az **Órabeállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő** > **Outdoor Maps+**lehetőséget.
3 Ha szükséges, nyomja meg a lehetőséget, és válassza az **Előfizetés ellenőrzése** lehetőséget az Outdoor Maps+ előfizetés ezen órán történő aktiválásához.

   **MEGJEGYZÉS:** az előfizetés megvásárlásával kapcsolatos információkért látogasson el a garmin.com/outdoormaps weboldalra.
4 Válassza a **Térkép hozzáadása** lehetőséget, majd válasszon ki egy helyet.

   Megjelenik a térképrégió előnézete.
5 A térképen végezzen el egy vagy több műveletet:
   - Húzza el a térképet a különböző területek megtekintéséhez.
   - A térkép nagyításához vagy kicsinyítéséhez csippentse össze vagy tárja szét két ujját az érintőképernyőn.
   - A + és − gombokkal nagyíthatja és kicsinyítheti a térképet.
6 Nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a ✓ lehetőséget.
7 Válassza a ✎ lehetőséget.
8 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A térkép nevének szerkesztéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
- A letölteni kívánt térképrétegek módosításához válassza a **Rétegek** lehetőséget.

  **TIPP:** a ⓘ lehetőséget választva megtekintheti a térképrétegek részleteit.
- A térképrégió módosításához válassza a **Kijelölt terület** lehetőséget.

9 A térkép letöltéséhez válassza a ✔ ikont.

**MEGJEGYZÉS:** az akkumulátor lemerülését megelőzendő az óra elhalasztja a térkép letöltését egy későbbi időpontra, és a letöltést akkor kezdi meg, amikor az órát egy külső áramforráshoz csatlakoztatja.

### A TopoActive térképek letöltése

A térképek készülékre történő letöltéséhez csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz*, 91. oldal).

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza ki az **Órabeállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő** > **TopoActive térképek** > **Térkép hozzáadása** lehetőséget.
3 Válasszon térképet.
4 Nyomja meg a ◯• lehetőséget és válassza ki a **Letöltés** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** az akkumulátor lemerülését megelőzendő az óra elhalasztja a térkép letöltését egy későbbi időpontra, és a letöltést akkor kezdi meg, amikor az órát egy külső áramforráshoz csatlakoztatja.

### Térképek törlése

A készülék tárhelyének növeléséhez törölhet térképeket.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza ki az **Órabeállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki a **TopoActive térképek** lehetőséget, válasszon egy térképet, nyomja meg a ◯• elemet, majd válassza ki az **Eltávolítás** opciót.
   - Válassza ki az **Outdoor Maps+** lehetőséget, válasszon egy térképet, nyomja meg a ◯• elemet, majd válassza ki a **Törlés** opciót.

## Térképadatok megjelenítése és elrejtése

Kiválaszthatja a térképen megjelenítendő térképadatokat, és elmentheti a térképadat-témákat több tevékenységhez.

1 Nyomja meg a ◯• a számlapon.
2 Válassza a **Térkép** elemet.
3 Nyomja meg a ◯• elemet.
4 Válassza a **Térképrétegek** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Egy tevékenységtípus térképadatainak testreszabásához válassza ki a **Térk. témájának vált. tevékenység alapján** lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet.

     A térképadatok beállításain végzett módosítások a kiválasztott tevékenység témájába kerülnek mentésre.
   - A megjelenítendő telepített térképtermék kiválasztásához válassza ki a **Térképtípus** lehetőséget, és válasszon ki egy térképterméket.
   - Bizonyos térképfunkciók, például a tevékenységvonalak vagy a mentett helyek bekapcsolásához jelölje ki a térképfunkciót, majd válassza ki az **Állapot** > **Bekapcsolva** lehetőséget.

     **TIPP:** kiválaszthatja az **Minden tevékenységre alkalmaz** lehetőséget a beállítás minden tevékenységtémára történő alkalmazásához.
   - A letöltött térképverziók megtekintéséhez vagy további térképek letöltéséhez válassza a következő lehetőséget: **További térképek lekérése** (*Térképek kezelése*, 105. oldal).

# Navigáció

## Navigáció a célhoz

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

1. Nyomja meg a gombot a számlapon.
2. Válassza a **Térkép** elemet.
3. Nyomja meg a gombot elemet.
4. Válassza ki a **Navigálás** lehetőséget.
5. Válasszon kategóriát.
6. Válaszoljon a képernyőn megjelenő üzenetekre az úti cél kiválasztásához.
   Megjelennek a navigációs információk.
7. Válassza az **Menj!** lehetőséget.
8. Nyomja meg a gombot lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

### Navigálás egy közeli érdekes helyre

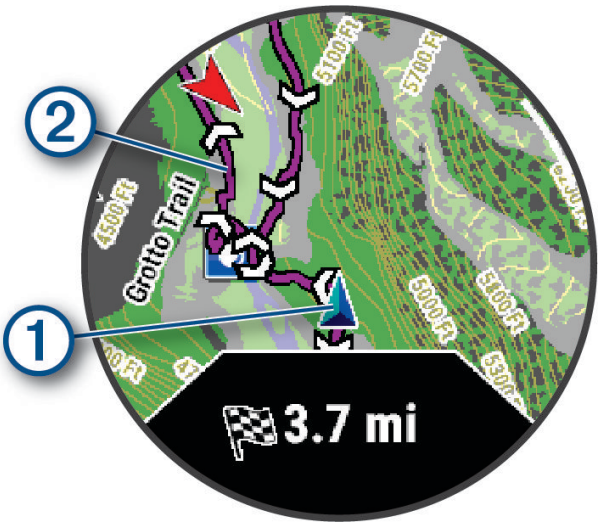
Ha az órára telepített térképadatok érdekes helyeket is tartalmaznak, elnavigálhat ezekre a helyekre.

1. Nyomja meg a gombot a számlapon.
2. Válassza a **Térkép** elemet.
3. Nyomja meg az gombot lehetőséget.
4. Válassza ki a következőket: **Navigálás** > **Felfedezés a közelben**.
   Megjelenik az aktuális hely közelében található érdekes helyek listája.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy kategóriát, és szükség esetén kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
   - Nyomja meg az gombot lehetőséget a billentyűzet megnyitásához, majd adja meg a helyszín nevét.
   - Válassza a lehetőséget a billentyűzet megnyitásához, majd adja meg a helyszín nevét.
6. Válasszon egy érdekes helyet a keresési találatokból.
7. Válassza a **Menj!** lehetőséget.
8. Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet az útvonal követése közben használni szeretne.
   Megjelennek a navigációs információk.
9. Nyomja meg az gombot a navigálás megkezdéséhez.

### Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során

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

1. Tevékenység közben nyomja meg a gombot.
2. Válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **TracBack** lehetőséget.
   - Ha nem rendelkezik támogatott térképpel, vagy közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy egyenes vonalban navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.
   - Ha nem közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal** lehetőséget, hogy lépésről lépésre történő utasításokkal navigáljon vissza a tevékenység kezdőpontjához.




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

### Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre

Menthet egy Ember a vízben (MOB) helyet, és automatikusan visszanavigálhat oda.

**TIPP:** a gombok nyomva tartási funkcióját testre szabhatja a MOB funkció eléréséhez (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 124. oldal).

1 Nyomja meg a ◯ a számlapon.
2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
3 Tartsa lenyomva a •◯ gombot.
4 Válassza a **Navigálás** > **Utolsó MOB** lehetőséget.
Megjelennek a navigációs információk.

### Navigáció leállítása

1 Navigáció közben válasszon egy lehetőséget:
- Tartsa lenyomva a •◯ lehetőséget.
- Húzza az ujját jobbra.

2 Válasszon úticélt.
Úticél részleteinek megjelenítése.
3 Nyomja meg az ◯• lehetőséget.
4 Válassza a **Navigáció leállítása** menüpontot.

Az úticélhoz való navigáció szünetel, de tevékenysége aktív marad. Nyomja le az ◯• lehetőséget a tevékenység időzítőjéhez való visszatéréshez.

## Helyek mentése

### Hely mentése

Aktuális helyzetét elmentheti és a Elmentve alkalmazásból később előhívhatja, hogy visszatérjen oda (*A mentett alkalmazás használata*, 16. oldal).

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 52. oldal).

1 Tartsa nyomva a •◯ lehetőséget.
2 Válassza a 📍 lehetőséget.
3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Kettős rács helyének mentése

Lehetősége van az aktuális hely kettős rácskoordináták segítségével történő elmentésére, hogy később is visszanavigálhasson ugyanarra a helyre.

1 Végezze el egy gomb vagy gombkombináció testreszabását a **Kettős rács** funkcióhoz (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 124. oldal).

2 A kettős rács mentéséhez tartsa lenyomva a testre szabott gombot vagy gombkombinációt.
3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
4 Nyomja meg az lehetőséget a hely mentéséhez.
A hely adatait szerkesztheti is.

### Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból

***ÉRTESÍTÉS***

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően kezelje helyadatai másokkal való megosztását. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg helyadatait, és hogy nyugodtan megoszthatja-e adatait az adott személyekkel.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az útvonallal kompatibilis Garmin® készülék iPhone® készülékhez csatlakozik Bluetooth® technológiával.

Megoszthatja a hely- és egyéb adatokat a Apple® Maps alkalmazásból kompatibilis Garmin készülékére.

1 A Apple Maps alkalmazásban válasszon egy helyet.
2 Válassza a > ikont.
3 Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a Garmin készüléket.
Értesítés jelenik meg a Garmin Connect alkalmazásban, amely azt jelzi, hogy a helyszín most már elérhető a készüléken (*GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről*, 109. oldal).

#### GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről

A Garmin Connect™ alkalmazással megoszthat egy helyszínt a Apple® Maps alkalmazásból az órára, és az adott helyszínre navigálhat (*Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 109. oldal).

1 Amikor helyszínértesítést kap az órán, válassza a ✔ ikont.
Az óra megjeleníti a helyszínadatokat.
**TIPP:** a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja (*A mentett alkalmazás használata*, 16. oldal).
2 Válassza az **Menj!** lehetőséget, és válasszon tevékenységet.
3 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

#### Navigálás a megosztott helyszínre tevékenység során

Ezt a funkciót GPS-t használó tevékenységekhez szánták. Ha a GPS ki van kapcsolva a tevékenységhez, később tekintheti meg a helyszínt.

**TIPP:** a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja (*A mentett alkalmazás használata*, 16. oldal).

Megosztott helyszíneket fogadhat az órán a GPS-tevékenységek során, és használhatja ezeket navigálási célként (*Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 109. oldal).

1 Ha egy GPS-tevékenység alatt megjelenik egy megosztott helyszín értesítése, válassza a ✔ elemet a megosztott helyszínre való navigáláshoz.
2 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Útvonalak

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

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

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

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

Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet. Ha például az eredeti pályát 30 perc alatt lefutották, akkor Ön egy Virtual Partner® ellen versenyezve megpróbálhatja kevesebb mint 30 perc alatt lefutni a pályát.

### Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban

Hogy létrehozhasson egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 92. oldal).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2 Válassza ki a **Tréning & tervezés** > **Útvonalak** > **Útvonal létrehozása** lehetőséget.
3 Válasszon pályatípust.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
5 Válassza a **Kész** lehetőséget.
**MEGJEGYZÉS:** a pályát elküldheti a készülékére (*Pálya küldése a készülékére*, 110. oldal).

### Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect™ alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 109. oldal).

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

## Pálya létrehozása és követése az órán

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Térkép** elemet.
3 Nyomja meg a elemet.
4 Válassza a **Navigálás** > **Pálya létrehozása** lehetőséget.
5 Adjon meg egy nevet a billentyűzet használatával.
6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat hely hozzáadásához.
7 A pálya mentéséhez válassza a **Kész** lehetőséget.
Megjelennek a navigációs információk.
8 Válassza ki az **Pálya ind.** lehetőséget.

### Körpálya létrehozása

A készülék képes létrehozni egy körpályát egy meghatározott távolság és navigációs irány alapján.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza a **Térkép** elemet.
3 Nyomja meg a elemet.
4 Válassza a **Navigálás** > **Körpálya** lehetőséget.
5 Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet az útvonal követése közben használni szeretne.
6 Adja meg a pálya teljes távolságát.
7 Válassza ki az irányt.
A készülék legfeljebb három pályát képes létrehozni. A pályákat a gomb megnyomásával tekintheti meg.
8 Nyomja meg a gombot egy pálya kiválasztásához.
9 Válasszon ki egy lehetőséget:
- A navigáció megkezdéséhez válassza az **Indulás** lehetőséget.
- Az útvonal térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
- A pályához tartozó fordulók listájának megtekintéséhez válassza a **Lépésről lépésre** lehetőséget.
- Az útvonal magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasság** lehetőséget.
- A pálya mentéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget.
- Az útvonalhoz tartozó emelkedők listájának megtekintéséhez válassza az **Emelkedők megtekintése** lehetőséget.

### Navigálás a Mutat és megy funkció használatával

A készüléket egy távolban lévő objektum, például egy víztorony felé irányíthatja, rögzítheti az irányt és az adott objektumhoz navigálhat.

1 Nyomja meg a a számlapon.

2 Válassza a **Térkép** elemet.
3 Nyomja meg a elemet.
4 Válassza a **Navigálás** > **Mutat és megy** lehetőséget.
5 Irányítsa az óra tetejét egy objektumra, majd nyomja meg a lehetőséget.
Megjelennek a navigációs információk.
6 Nyomja meg a lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

## Irány beállítása az iránytűn

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az iránytű widgeten nyomja meg a .
- Az ABC widgeten görgessen az iránytű megtekintéséhez, majd nyomja meg a .
- Az iránytű vezérlőn nyomja meg a .
- Az ABC vezérlőből görgessen az iránytű megtekintéséhez, majd nyomja meg a .

2 Válassza a **Irány rögzítése**lehetőséget.
3 Irányítsa az óra tetejét a haladási irány felé, és nyomja meg a .
Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.

## Referenciapont beállítása

Beállíthat egy referenciapontot, amely megadja a haladási irányt és a távolságot egy adott helyhez vagy irányhoz.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Tartsa lenyomva a gombot.
**TIPP:** beállíthat referenciapontot egy tevékenység rögzítése közben.
- A számlapon nyomja meg a gombot.

2 Válassza a **Referenciapont** lehetőséget.
3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
4 Nyoma meg a gombot, majd válassza a **Pont hozzáadása** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy helyet vagy irányt a navigáció referenciapontjaként.
Megjelenik az iránytű nyíl és az úti célig hátralévő távolság.
6 Állítsa az óra tetejét a haladási irányba.
Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.
7 Ha szükséges, nyomja meg a gombot, és válassza **Fordulópont** lehetőséget egy másik referenciapont beállításához.

## Útvonalpont tervezése

Az aktuális és egy új helyszín távolságának és irányának megtervezésével új helyszínt hozhat létre.

**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a Útvonalpont projekció alkalmazást a tevékenységek és alkalmazások listájához.

1 Nyomja meg a a számlapon.
2 Válassza ki a **Útvonalpont projekció** lehetőséget.
3 Az irány beállításához nyomja meg a vagy gombot.
4 Nyomja meg a .
5 A gomb megnyomásával válassza ki a mértékegységet.
6 A távolság megadásához nyomja meg a gombot.
7 A mentéshez nyomja meg a .

A rendszer a tervezett útvonalpontot egy alapértelmezett névvel menti.

# Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

**⚠ VIGYÁZAT**

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

***ÉRTESÍTÉS***

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához Forerunner® órájának Bluetooth® technológia segítségével csatlakoztatva kell lennie a Garmin Connect alkalmazáshoz. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A segélynyújtási kapcsolatokat Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el ide: garmin.com/safety.

**Segítségkérés**: amikor segítségkérést küld, az óra elküld egy üzenetet az Ön nevével, LiveTrack hivatkozásával és GPS-koordinátáival (ha rendelkezésre állnak) a segélynyújtási kapcsolatoknak (*Segítségkérés*, 113. oldal).

**GroupTrack**: a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben nyomon követi kapcsolatait (*GroupTrack munkamenet indítása*, 113. oldal).

**Balesetészlelés**: ha a Forerunner óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a segélynyújtási kapcsolatainak (*A balesetészlelés be- és kikapcsolása*, 112. oldal).

**Live Event Sharing**: egy esemény során üzeneteket küld barátainak és családtagjainak, akik ezáltal valós időben értesülhetnek az Ön helyzetéről.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra csatlakoztatva van egy kompatibilis Android™ okostelefonhoz.

**LiveTrack**: elküld egy weboldal-hivatkozást a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. A Garmin Connect applikációval követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon keresztül, így ők is élőben láthatják adatait.

## Segélynyújtási kapcsolatok hozzáadása

A segélynyújtási kapcsolatok telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2. Válassza ki a **Biztonság és követés** > **Biztonsági funkciók** > **Segélynyújtási kapcsolatok** > **Segélynyújtási kapcsolat hozzáadása** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A segélynyújtási kapcsolatok értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket segélynyújtási kapcsolatként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik segélynyújtási kapcsolatot kell választania.

## Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect™ alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók. A névjegyek közül hármat segélynyújtási kapcsolatként adhat meg (*Segélynyújtási kapcsolatok hozzáadása*, 112. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2. Válassza ki a **Kapcsolatok** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a Forerunner® készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 93. oldal).

## A balesetészlelés be- és kikapcsolása

**⚠ VIGYÁZAT**

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

***ÉRTESÍTÉS***

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, segélynyújtási kapcsolatokat kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*Segélynyújtási kapcsolatok hozzáadása*, 112. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.
A segélynyújtási kapcsolatoknak e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Biztonság és követés** > **Balesetészlelés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

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

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

## Segítségkérés

**⚠ VIGYÁZAT**

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

***ÉRTESÍTÉS***

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a segélynyújtási kapcsolatokat a Garmin Connect alkalmazásban (*Segélynyújtási kapcsolatok hozzáadása*, 112. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatforgalom elérhető. A segélynyújtási kapcsolatainak e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

1 Tartsa nyomva a .

Az óra rezeg, ha a segítségkérés funkció aktiválva van.

2 Várja meg a visszaszámlálást.

Az óra üzenetet küld a segélynyújtási kapcsolatoknak.

**TIPP:** a visszaszámlálás befejezése előtt a bármely gomb lenyomva tartásával visszavonhatja az üzenetet.

## GroupTrack munkamenet indítása

***ÉRTESÍTÉS***

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

GroupTrack munkamenet indítása előtt párosítania kell az órát egy kompatibilis telefonnal (*A telefon párosítása*, 88. oldal).

Ezek az utasítások azt ismertetik, hogyan kell GroupTrack edzést indítani Forerunner® órával. Ha a csatlakozó személyek egyéb kompatibilis eszközökkel is rendelkeznek, ezeket megtekintheti a térképen. Előfordulhat, hogy ezek az egyéb eszközök nem tudnak megjeleníteni GroupTrack kerékpárosokat a térképen.

1 Az Forerunner órán tartsa nyomva a gombot, és válassza az **Órabeállítások** > **Biztonság és követés** > **LiveTrack** > **GroupTrack** lehetőséget.
2 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Láthatja:** lehetőséget, ha a GroupTrack-munkameneteket az összes Garmin Connect™-kapcsolat esetében engedélyezni szeretné, vagy csak a meghívott kapcsolatok esetében.
   - Válassza a **Megjel. a térképen** lehetőséget a kapcsolatok térképképernyőn történő megjelenítésének engedélyezéséhez.
   - Válassza a **Tevékenységtípusok** lehetőséget annak megadásához, hogy melyik tevékenységtípusok jelenjenek meg a térkép képernyőjén GroupTrack-munkamenet közben.
3 Az órán indítson el egy szabadtéri tevékenységet.
4 A kapcsolatok megtekintéséhez görgessen a térképhez.

## Tippek GroupTrack munkamenetekhez

A GroupTrack funkció lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn kövesse nyomon a csoporthoz csatlakozó többi személyt. A csoport minden tagjának szerepelnie kell a Garmin Connect™ fiókjában lévő névjegyek között.

- Indítsa el tevékenységét a szabadban GPS használatával.
- Párosítsa Forerunner® készülékét telefonjával Bluetooth® technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Ismerősök** lehetőséget a GroupTrack munkamenethez tartozó kapcsolatok listájának frissítéséhez.
- Győződjön meg róla, hogy mindenki párosította telefonját, és indítson el egy LiveTrack munkamenetet a Garmin Connect alkalmazásban.
- Ellenőrizze, hogy a csatlakozó személyek mindannyian megfelelő hatótávolságon belül vannak (40 km vagy 25 mérföld).
- GroupTrack munkamenet közben görgessen a térképhez, hogy megtekintse a kapcsolatokat (*A térkép adatképernyőinek hozzáadása*, 43. oldal).

# Zene

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

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

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

## Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

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

Bizonyos külső zeneszolgáltatói opciók már telepítve vannak óráján.

További lehetőségekért töltse le a Connect IQ™ alkalmazást telefonjára (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 95. oldal).

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza a **Connect IQ™ áruház** lehetőséget.
3. Harmadik fél zeneszolgáltató telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
4. Tartsa lenyomva a bármelyik képernyőn a zenei vezérlők megnyitásához.
5. Válassza ki a zeneszolgáltatót.

   **MEGJEGYZÉS:** ha másik szolgáltatót szeretne választani, tartsa lenyomva a , válassza az **Órabeállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltene le hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi®-hálózatra (*Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz*, 91. oldal).

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

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

## Személyes hangtartalom letöltése

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

Számítógépéről személyes .mp3 és .m4a kiterjesztésű hangfájljait is feltöltheti Forerunner® órájára. További tájékoztatásért látogasson el a következő webhelyre: garmin.com/musicfiles.

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

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

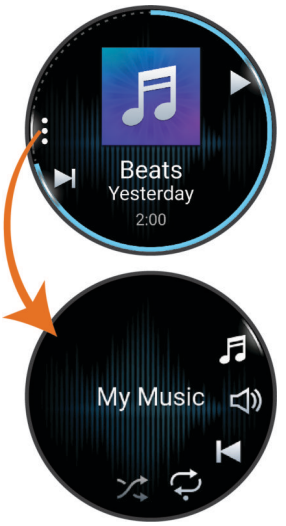
## Zenehallgatás

1. Tartsa lenyomva a gombot bármelyik képernyőn a zenevezérlők megnyitásához.

2 Tartsa lenyomva a ikont.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha első alkalommal hallgat zenét, válassza a **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
   - Ha nem először hallgat zenét, válassza a **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék**lehetőséget, és válasszon ki egyet a lehetőségek közül (*Személyes hangtartalom letöltése*, 115. oldal).
   - Külső szolgáltatótól származó zenék lejátszásához válassza ki a szolgáltató nevét és válasszon egy lejátszási listát.
   - Válassza ki a **Vezérlés a telefonon** lehetőséget, ha a zenelejátszást telefonjáról kívánja vezérelni.
5 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth® fejhallgatóját (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 116. oldal).
6 Válassza a ▶ ikont.

## Zenelejátszás-vezérlők

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




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

## Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása

1 Helyezze a fejhallgatót az óra 2 m-es (6,6 ft.) körzetébe.
2 Engedélyezze a fejhallgatón a párosítási módot.
3 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
4 Válassza a **Órabeállítások** > **Zene** > **Audiokimenet** > **Új hozzáadása** lehetőséget.
5 A párosítás befejezéséhez válassza ki a fejhallgatót.

## A hangmód módosítása

A zenelejátszási mód sztereóról monóra állítható.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza ki az **Órabeállítások** > **Zene** > **Hang** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy beállítást.

# Felhasználói profil

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

## A felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési idejét, magasságát, testsúlyát, csuklóját, valamint pulzusszám-tartományának, teljesítménytartományának és kritikus úszási sebességének (CSS) beállításait (*Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése*, 14. oldal). Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy beállítást.

### Nemi beállítások

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

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

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

## Fitnesz életkor megtekintése

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

**MEGJEGYZÉS:** a fitnesz életkor legpontosabb meghatározásához töltse ki teljesen a felhasználói profilt (*A felhasználói profil beállítása*, 118. oldal).

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza a **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** > **Fitnesz-kor** lehetőséget.

## A pulzustartományok ismertetése

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

### Fitneszcélok

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

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

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások*, 119. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitneszcéljai elérése érdekében.

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

### A pulzuszónák beállítása

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.

2 Válassza ki az **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám- és teljesítményzónák** > **Pulzusszám** lehetőséget.

3 Válassza a **Maximális pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.

Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámot egy tevékenység közben (*Teljesítménymérések automatikus észlelése*, 120. oldal).

4 Válassza az **Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a tejsavküszöbhöz tartozó pulzusértéket (*Tejsavküszöb*, 62. oldal).

Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a tejsavküszöböt egy tevékenység közben (*Teljesítménymérések automatikus észlelése*, 120. oldal).

5 Válassza a **Nyugalmi pulzus** > **Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét.

Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.

6 Válassza a **Tartományok** > **Ez alapján:** lehetőséget.

7 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- Válassza a **%PZ.TARTALÉK** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
- Válassza az **% Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget a zónáknak a tejsavküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.

8 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.

9 Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofilt, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).

10 Ismételje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

### A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

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

- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások (*A felhasználói profil beállítása*, 118. oldal).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Garmin Connect™ fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

### Pulzustartomány-számítások

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

## A teljesítményzónák beállítása

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .

2 Válassza az **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám- és teljesítményzónák** > **Teljesítmény** lehetőséget.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
4 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
   - Válassza a **FTP %** vagy **% a TP-ből** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
6 Válassza az **FTP** vagy a **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.

   Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a teljesítményküszöböt egy tevékenység közben (*Teljesítménymérések automatikus észlelése*, 120. oldal).
7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
8 Ha szükséges, válassza a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

## Teljesítménymérések automatikus észlelése

Az Automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A karóra automatikusan érzékeli a maximális pulzusszámot és a tejsavküszöböt az adott tevékenység során. Kompatibilis teljesítménymérővel párosítva a karóra automatikusan érzékeli a funkcionális küszöbteljesítményt (FTP) az adott tevékenység során.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám- és teljesítményzónák** > **Automatikus észlelés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy beállítást.

# Energiagazdálkodási beállítások

A számlapon nyomja meg a gombot, és válassza az **Órabeállítások** > **Energiagazdálkodás** lehetőséget.

**Energiatakarékos**: lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához (*Az Energiatakarékos funkció testreszabása*, 121. oldal).

**Tevékenységi aktivitási módok**: lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének meghosszabbításához tevékenység közbeni használat során (*Teljesítmény üzemmódok testreszabása*, 122. oldal).

**Akkumul.-százalék**: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja százalékban.

**Becsült akkuértékek**: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja becsült napok vagy órák formájában.

**Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás**: értesítést jelenít meg, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

## Az Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkció segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, hogy karóra üzemmódban hosszabb legyen az akkumulátor üzemideje.

Az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben kapcsolhatja be (*Vezérlők*, 50. oldal).

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2. Válassza a következőket: **Órabeállítások** > **Energiagazdálkodás** > **Energiatakarékos**.
   Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
3. Az energiatakarékos funkció bekapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
4. Válassza a **Szerkesztés** elemet, és válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a **Számlap** elemet az alacsony energiafogyasztású, percenként frissülő számlap engedélyezéséhez.
   - Válassza a **Zene** elemet, hogy letiltsa a karórán keresztüli zenehallgatást.
   - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
   - Válassza a **Wi-Fi** lehetőséget a Wi-Fi® hálózati kapcsolat bontásához.
   - A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásához válassza a **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.
   - A pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához válassza a **Pulzoximéter** lehetőséget.
   - Válassza ki a **Mindig aktív képernyő** lehetőséget, hogy a képernyő kikapcsoljon, amikor nem használja.
   - Válassza a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének csökkentéséhez.
   - Válassza ki a **Ébresztő szó** lehetőséget a hangvezérléshez szükséges felébresztő parancs letiltásához.
   - Válassza a **Figyelm. megj.** lehetőséget, hogy megakadályozza a képernyő bekapcsolását, amikor értesítést vagy figyelmeztetést kap.
   - Válassza a **Figyelm. kézm.** lehetőséget, hogy megakadályozza a képernyő bekapcsolását, amikor felemeli és elfordítja a karját, hogy ránézzen az órára.

   Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
5. Válassza az **Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás** lehetőséget, hogy riasztást kapjon, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

## Az üzemmód testreszabása egy tevékenységhez

Az egyes tevékenységekhez testre szabhatja az üzemmód beállításait.

1. Nyomja meg a a számlapon.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Nyomja meg a lehetőséget.
4. Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
5. Válassza az **Energiaüzemmód** lehetőséget.
6. Válasszon ki egy beállítást.
   Az óra megjeleníti a kiválasztott üzemmódban rendelkezésre álló akkumulátor-üzemidőt.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A tevékenység alapértelmezett üzemmódjának megváltoztatásához válassza az **Alapértelmezett üzemmód** lehetőséget.
   - Ha meg szeretné változtatni, hogy mikor jelenjen meg az alacsony töltöttségi szintre vonatkozó figyelmeztetés a tevékenységhez, válassza ki az **Alacsony akkumulátorfeszültség riasztás** lehetőséget.

- Ha meg szeretné változtatni, hogy az akkumulátor alacsony töltöttsége esetén az energiaellátási üzemmód automatikusan változzon, válassza ki **Auto. engedélyezés ideje** lehetőséget.
- Ha automatikusan üzemmódot szeretne váltani, amikor megjelenik az alacsony töltöttségi szintre vonatkozó figyelmeztetés, válassza ki **Auto. engedélyezés üzemmód** lehetőséget.

## Teljesítmény üzemmódok testreszabása

A készülék számos előre betöltött teljesítmény üzemmóddal rendelkezik, amelyek segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, a tevékenységbeállításokat és a GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát a tevékenységek során. Testre szabhatja a meglévő teljesítmény üzemmódokat, és új, egyéni teljesítmény üzemmódokat hozhat létre.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza az **Órabeállítások** > **Energiagazdálkodás** > **Tevékenységi aktivitási módok** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki a testre szabni kívánt üzemmódot.
   - Válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget egy egyéni teljesítmény üzemmód létrehozásához.
4. Szükség esetén adjon meg egy egyéni nevet.
5. Válasszon ki egy lehetőséget az egyes teljesítmény üzemmódok beállításainak testreszabásához.

   Például módosíthatja a GPS-beállítást, vagy leválaszthatja a párosított telefont.

   Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
6. Ha szükséges, válassza a **Kész** lehetőséget az egyéni teljesítmény üzemmód mentéséhez és használatához.

# Kisegítő lehetőségek

A Forerunner® órának akadálymentesítő funkciói vannak, például az egyéni színszűrők, kimondott adatok az óraszámlapon, valamint egyéb hang- és képi beállítás

## Kisegítő lehetőségek beállításai

A számlapon tartsa lenyomva a • lehetőséget, és válassza ki az **Órabeállítások** > **Kisegítő lehetőségek** lehetőséget.

**Beszélő óraszámlap**: lehetővé teszi, hogy az óra kimondja az adatokat. Válassza a lehetőséget a Csak idő és dátum vagy Teljes óraszámlap opciót.

**Színszűrők**: minden képernyő esetén beállítja a színmódot, így növelve a szín láthatóságát színvakság esetén. Eltávolíthat bizonyos színeket, például a pirosat, zöldet vagy kéket. Az összes színt a Szürkeárnyalatos lehetőséggel távolíthatja el.

**Óránkénti riasztás**: minden óra kezdetekor figyelmeztetést ad. A figyelmeztetést az óra hangjaként vagy rezgésként, az idő bemondásaként vagy ezek kombinációjaként állíthatja be.

**Hangvezérlés**: beállítja a hangvezérlés nyelvét, és engedélyezi az órát felébresztő OK Garmin parancsot a hangvezérléshez (*Hangvezérlés használata*, 16. oldal).

**Telefonasszisztens**: engedélyezi a telefon hangsegédjét felébresztő parancsot a hangvezérléshez (*A telefonos segéd használata*, 89. oldal).

# Rendszerbeállítások

A számlapon tartsa lenyomva a • lehetőséget, és válassza ki az **Órabeállítások** > **Rendszer** lehetőséget.

**Nyelv**: beállítja az órán megjelenített nyelvet.

**Gyorsmenük**: hozzárendeli a parancsikonokat a gombokhoz (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 124. oldal).

**Jelszó**: négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok biztonsága érdekében, ha az óra nincs a csuklóján (*Az óra jelszavának beállítása*, 124. oldal).

**Ne zavarj**: ennek segítségével engedélyezheti a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához.

**Iránytű**: kalibrálja a belső iránytűt és személyre szabja a beállításokat (*Iránytű*, 125. oldal).

**Magasságmérő és barométer**: kalibrálja a belső barometrikus magasságmérőt és személyre szabja a beállításokat (*Magasságmérő és barométer*, 125. oldal).

**Idő**: az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások*, 126. oldal).

**Billentyűzet**: beállítja az óra billentyűzetének alapértelmezett nyelvét és kiosztását. Alapértelmezett billentyűzetéhez további billentyűlehetőségeket adhat és megváltoztathatja azt (*Az óra alapértelmezett billentyűzetének megváltoztatása*, 126. oldal).

**Hang**: beállítja az óra hangjának dialektusát és a hangtípusát, beállítja az Ön dialektusát a hangvezérléshez, és engedélyezi a felébresztésre szolgáló parancsokat az óráján és a telefon hangsegédje számára (*Felébresztésre szolgáló parancs engedélyezése az órán*, 127. oldal). Tevékenység közben hangalapú figyelmeztetéseket is beállíthat (*Hangriasztások lejátszása tevékenység közben*, 47. oldal).

**Speciális**: megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához (*Haladó rendszerbeállítások*, 127. oldal).

**Visszaállítás & Újraindítás**: konfigurálja az óra adatainak biztonsági mentéseit és visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat (*Helyreállítási és visszaállítási beállítások*, 127. oldal).

**Szoftverfrissítés**: telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések*, 133. oldal).

**Névjegy**: megjeleníti az eszközre, a szoftverre, a licencre és a szabályozásra vonatkozó információkat (*Készülékadatok megtekintése*, 128. oldal).

## A gombok parancsikonjainak testreszabása

Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •.
2. Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Gyorsmenük**.
3. Válasszon ki egy gombot vagy egy gombkombinációt a testreszabáshoz.
4. Válasszon ki egy funkciót.

## Az óra jelszavának beállítása

***ÉRTESÍTÉS***

Ha háromszor hibásan adja meg a jelszót, az óra egy időre lezár. Öt helytelen próbálkozás után az óra a jelszó Garmin Connect™ alkalmazásban való visszaállításáig lezár. Ha nem párosította az órát a telefonjával, öt helytelen próbálkozás után az óra törli az adatait és visszaáll a gyári beállításokra.

Beállíthat jelszót az órához, amikor az nincs a csuklóján, így védve személyes adatait. Ha a(z) Garmin Pay™ funkciót használja, az óra ugyanazt a négyjegyű kódot kéri a pénztárca megnyitásakor (*Garmin Pay™*, 18. oldal).

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •.
2. Válassza a **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó beállítása** lehetőséget.
3. Adjon meg egy négy számjegyből álló jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

### Az óra jelszavának módosítása

Ismernie kell a jelenlegi jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •.
2. Válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.
3. Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.

4 Adjon meg egy új, négyjegyű jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

### Az óra jelszavának kikapcsolása

**MEGJEGYZÉS:** a jelszó kikapcsolásához tudnia kell a jelenlegi jelszót. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza a **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó** > **Kikapcsolás** lehetőséget.
3 Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.

Az órán kikapcsolódik a jelszó kérése.

## Iránytű

Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja (*Iránytű beállítása*, 125. oldal). Az iránytűt a vezérlés menüből (*Vezérlők*, 50. oldal), a widgetek listáján (*Összefoglalók*, 54. oldal), vagy az adatképernyőn tekintheti meg egy tevékenység közben (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).

### Iránytű beállítása

A számlapon nyomja le és tartsa lenyomva a •◯ gombot, majd válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** lehetőséget.

**Kalibrálás**: manuálisan kalibrálja az iránytű érzékelőjét (*Az iránytű manuális kalibrálása*, 125. oldal).

**Kijelző**: beállítja az iránytűn, hogy az irányok betűkkel, fokokkal vagy milliradiánokkal jelenjenek meg.

**Északi referencia**: beállítja az északi irányt az iránytűn (*Északi irány beállítása*, 125. oldal).

**Mágn. eltérés**: a magnetométer ingadozását északi referenciára állítja, ha az **Északi referencia** opciónál a **Felhasználó** lehetőség van beállítva.

**Mód**: beállítja, hogy az iránytű milyen adatokat használjon: GPS-adatok és elektronikus érzékelőkből származó adatok kombinációját mozgás közben (Automatikus), csak GPS-adatokat, vagy a magnetométer adatait.

#### Az iránytű manuális kalibrálása

***ÉRTESÍTÉS***

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

Az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrálást alkalmaz. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza ki az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** > **Kalibrálás** lehetőséget.
3 Csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

#### Északi irány beállítása

Beállíthatja az irányinformációk kiszámításához használt irányjelző hivatkozást.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza ki az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** > **Északi referencia**lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A földrajzi észak irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Igaz** elemet.
   - A mágneses észak eltérés nélküli irányként való beállításához válassza ki a **Mágneses** lehetőséget.
   - A hálózati észak (000º) irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Térképhálózat** elemet.
   - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza ki a **Felhasználó** > **Mágn. eltérés** lehetőséget, adja meg a mágneses eltérést, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

## Magasságmérő és barométer

A karóra egy belső magasságmérőt és barométert is tartalmaz. A karóra folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még alacsony energiafelhasználású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján jeleníti meg a hozzávetőleges magasságot. A barométer környezeti nyomásadatokat jelenít meg azon

rögzített magasság alapján, ahol a magasságmérő legutóbb kalibrálva volt (*Magasságmérő és barométer beállítások*, 126. oldal). A magasságmérőt és a barométert a vezérlőmenüből (*Vezérlők*, 50. oldal), az összefoglalók listájából (*Összefoglalók*, 54. oldal) vagy az alkalmazások listájából (*Alkalmazások*, 10. oldal) tekintheti meg.

### Magasságmérő és barométer beállítások

Az óraszámlapon tartsa lenyomva a gombot és válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Magasságmérő és barométer** lehetőséget.

**Kalibrálás**: manuálisan kalibrálja a magasságmérő és a barométer érzékelőjét.

**Auto kalibr.**: önkalibrálja az érzékelőt minden alkalommal, amikor a műholdas rendszereket használja.

**Érzékelő üzemmód**: itt állíthatja be az érzékelő üzemmódját. Az Automatikus lehetőség a mozgás alapján a magasságmérőt és a barométert is használja. A Csak magasság lehetőség akkor használható, ha a tevékenység magasságváltozást is magában foglal, a Csak barométer lehetőség pedig akkor, ha a tevékenység nem foglal magában magasságváltozást.

**Magasság**: beállítja a magasság mértékegységét.

**Légnyomás**: beállítja a nyomás mértékegységét.

**Barométer diagram**: beállítja, hogy a grafikonon mennyi ideig jelenjenek meg a barométer adatai.

#### A barométeres magasságmérő kalibrálása

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint a GPS-kezdőpont alapján történő automatikus kalibrálást használja. A barométeres magasságmérőt manuálisan kalibrálhatja, ha tudja a helyes magasságot.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2. Válassza az alábbi lehetőségeket: **Órabeállítások** > **Rendszer**.
3. Válassza a **Magasságmérő és barométer** lehetőséget.
4. Válassza a **Kalibrálás** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az aktuális magasság kézi beviteléhez válassza ki a **Manuális megadás** lehetőséget.
   - A digitális magasságmérő modell automatikus kalibrálásához válassza a **DEM használata** lehetőséget.
   - A GPS koordinátákból történő automatikus kalibráláshoz válassza a **GPS használata** lehetőséget.

## Időbeállítások

Az óra számlapján tartsa lenyomva a lehetőséget, majd válassza ki az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Idő** lehetőséget.

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

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

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

**Idő**: beállítja az időt, ha az Idő beállítása lehetőségetKézihelyzetre állították.

**Idő szinkronizálása**: időzóna váltásakor szinkronizálja az időt, és frissíti azt a téli/nyári időszámítás szerint (*Az idő szinkronizálása*, 126. oldal).

### Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az órát, és műholdas jelet fogad, illetve megnyitja a Garmin Connect™ alkalmazást párosított okostelefonján, az óra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja az időzóna módosításakor, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2. Válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Idő** > **Idő szinkronizálása** lehetőséget.
3. Várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonhoz, vagy megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése*, 135. oldal).

   **TIPP:** megnyomhatja a gombot a forrás átváltásához.

## Az óra alapértelmezett billentyűzetének megváltoztatása

Módosíthatja az óra billentyűzetének alapértelmezett nyelvét és kiosztását.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a .

2 Válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Billentyűzet** lehetőséget.
3 Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget és válasszon a billentyűzet lehetőségei közül.
A billentyűzet lehetőségei a listában jelenik meg.
4 Válasszon egy billentyűzet-lehetőséget, görgessen le és helyezze azt az első helyre.
A ★ az alapértelmezett billentyűzet mellett jelenik meg.

## Felébresztésre szolgáló parancs engedélyezése az órán

Engedélyezheti a felébresztésre szolgáló parancsot az óráján és a telefonja hangsegédje esetén.

**MEGJEGYZÉS:** ezen funkciók engedélyezése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Hang** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válassza az **"OK Garmin"** lehetőséget az óra **Hangvezérlés** felébresztő parancsának engedélyezéséhez (*Hangvezérlés használata*, 16. oldal).
- Válassza a **"Phone Assistant"** lehetőséget az óra **Telefonasszisztens** felébresztő parancsának engedélyezéséhez (*A telefonos segéd használata*, 89. oldal).

## Haladó rendszerbeállítások

Az óraszámlapon tartsa nyomva a •◯ elemet, és válassza ki az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Speciális** lehetőséget.

**Formátum**: általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség és a hét kezdete (*A mértékegységek módosítása*, 127. oldal). Beállíthatja a földrajzi hely formátumát és a dátumbeállításokat is.

**Adatrögzítés**: beállítja, milyen módon rögzíti az óra a tevékenységek adatait (*Adatrögzítési beállítások*, 127. oldal).

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

### A mértékegységek módosítása

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Speciális** > **Formátum** > **Egység**.
3 Válasszon méréstípust.
4 Válasszon mértékegységet.

### Adatrögzítési beállítások

A számlapon tartsa lenyomva a •◯, majd válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Speciális** > **Adatrögzítés** lehetőséget.

**Frekvencia**: beállítja, hogy az óra milyen gyakran rögzítse az aktivitási adatokat. Az **Intelligens** (alapértelmezett) rögzítési gyakoriság beállítása esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A **Másodpercenként** rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére. Rögzíti azokat a kulcsfontosságú pontokat, ahol irányt, tempót vagy pulzusszámot változtat. A tevékenységrögzítője kisebb, így több tevékenységet tárolhat az eszköz memóriájában.

**HRV naplózása**: lehetővé teszi, hogy az óra rögzítse a pulzusszám-változásokat a tevékenység közben. (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 60. oldal).

**Pozíció javítása**: lehetővé teszi, hogy az óra bizonyos tevékenységek, például futás vagy túrázás esetén több helyadatot rögzítsen.

## Helyreállítási és visszaállítási beállítások

Beállításait már használatba vett Garmin® óráról elmentheti, és visszaállíthatja azokat egy másik, kompatibilis Garmin órára a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével (*Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect™*, 128. oldal). A beállításoknál megtalálhatók többek között sportprofilok, összefoglalók, felhasználói beállítások és edzések.

Az óraszámlapon tartsa lenyomva a •◯ lehetőséget, majd válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Visszaállítás & Újraindítás** lehetőséget.

**Automatikus biztonsági mentések**: bizonyos időközönként biztonsági mentést készít beállításairól, mely a Garmin Connect fiókjába mentődik el.

**Biztonsági mentés készítése**: manuálisan biztonsági mentést készít beállításairól, mely a Garmin Connect fiókjába mentődik el.

**Jelentés megjelenítése**: megjeleníti az esetleges problémákat az óra beállításainak utolsó visszaállításakor. ez a beállítás csak akkor jelenik meg, ha az óra bizonyos beállításait nem lehetett megfelelően visszaállítani.

**A biztonsági másolat tartalma**: megjeleníti az elmentett adat típusát.

**Visszaállítás**: visszaállítja a kiválasztott beállításokat a gyári alapértelmezett értékre (*Minden beállítás alaphelyzetbe állítása*, 128. oldal).

### Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect™

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2. Válassza a **Garmin készülékek** elemet, majd saját karóráját.
3. Válassza a **Rendszer** > **Visszaállítás & Újraindítás** > **Készülék biztonsági mentései** lehetőséget.
4. Válasszon egy visszaállítási lehetőséget a listából.
5. Válassza ki a **Visszaállítás biztonsági mentésről** > **Visszaállítás** lehetőséget.
6. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
7. Várja meg, amíg az óra befejezi a telefonnal való szinkronizálást.
8. Az órán nyomja meg a ◯ lehetőséget, majd válassza a ✔ lehetőséget.
   Ezután az óra újraindul és visszaállítja beállításait, adatait.
9. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

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

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

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

     **MEGJEGYZÉS:** ha korábban beállított egy Garmin Pay™ pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli az óráról. Ha zeneszámok is találhatók óráján, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.
   - Az órán lévő összes ideiglenes fájl törléséhez válassza az **Ideiglenes fájlok törlése** lehetőséget.

## Készülékadatok megtekintése

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

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza az **Órabeállítások** > **Rendszer** > **Névjegy** lehetőséget.

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

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

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. A beállítási menüben válassza a **Rendszer** lehetőséget.

**3** Válassza a **Névjegy** lehetőséget.

# Készülékadatok

## Tudnivalók az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához*, 133. oldal).

A képvisszamaradás vagy képpontbeégés normális jelenség az AMOLED készülékek esetében. A kijelző üzemidejének meghosszabbítása érdekében ügyeljen arra, hogy nagy fényerővel ne jelenítsen meg állóképeket hosszabb ideig. A beégés minimálisra csökkentése érdekében a Forerunner® kijelzője a megadott időtúllépés után kikapcsol (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

## Az óra töltése

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

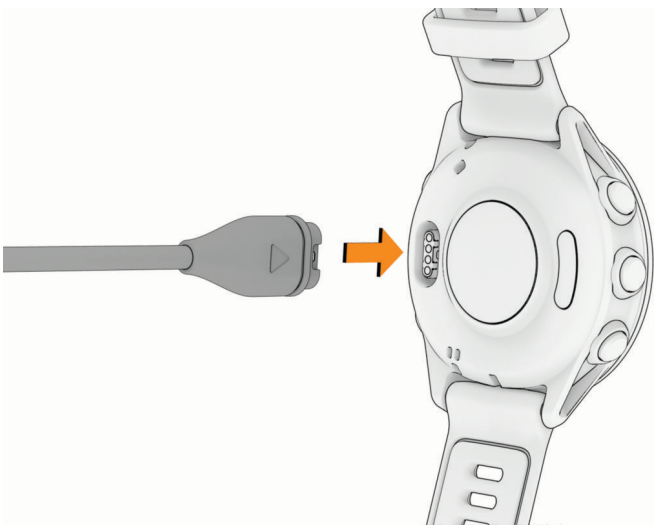
Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

***ÉRTESÍTÉS***

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el a tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása*, 130. oldal).

Órájához egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a garmin.com oldalra, vagy vegye fel Garmin® kereskedőjével a kapcsolatot.

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



2 A másik végét csatlakoztassa egy USB-C® bemenettel rendelkező számítógéphez vagy AC-átalakítóhoz (5 W minimum névleges teljesítmény).

   Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

3 Vegye le a töltőről az órát, ha a töltöttségi szint elérte a 100%-ot.

## Készülék karbantartása

***ÉRTESÍTÉS***

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

Ne tegye ki a mikrofont vagy a hangszórót napfénynek vagy más kémiai anyagoknak. Ha mégis megtörténik, az a mikrofon és a hangszóró komoly károsodásához vezethet, mely rontja a teljesítményüket.

Kerülje a vegyi tisztítószerek, oldószerek és rovarirtószerek használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

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

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

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

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

### Az óra tisztítása

**⚠ VIGYÁZAT**

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

***ÉRTESÍTÉS***

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

**TIPP:** további részletekért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

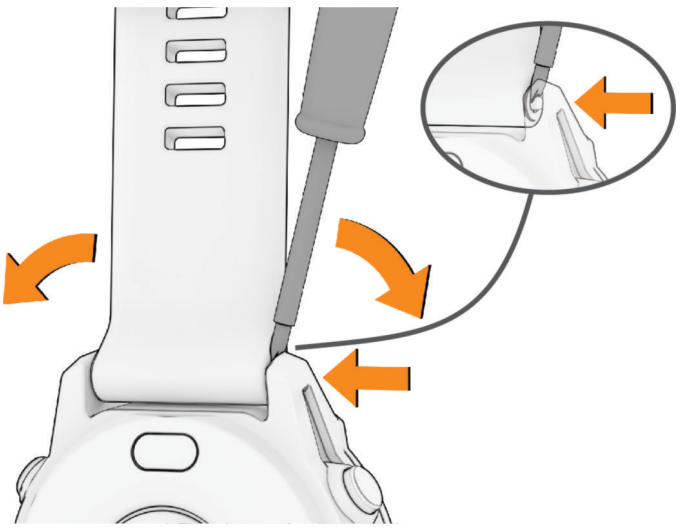
1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szöszmentes ronggyal.

2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

## A pántok cseréje

A pántokat új Forerunner® vagy a kompatibilis QuickFit® 22 pántokra cserélheti.

1 A csapszerszám segítségével nyomja be az óraszeget.

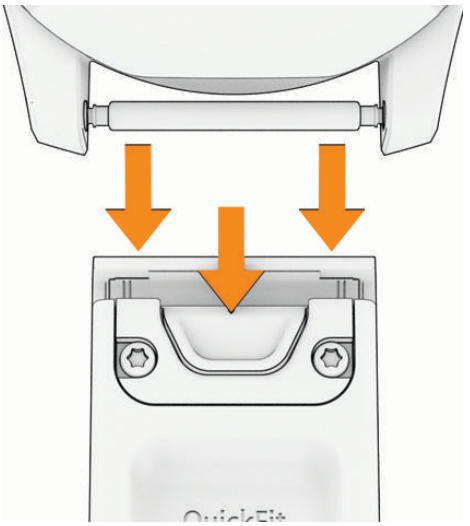


2 Távolítsa el a pántot a karóráról.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy Forerunner pánt felszereléséhez igazítsa az új pánt egyik oldalát a készüléken található lyukakhoz, nyomja be az óraszeget, és nyomja a helyére a pántot.

  **MEGJEGYZÉS:** győződjön meg arról, hogy a pánt megfelelően van-e rögzítve. Az óraszegnek egy vonalba kell esnie a készüléken található lyukakkal.
- Egy QuickFit 22 pánt felszereléséhez távolítsa el az óraszeget a Forerunner pántról, cserélj ki az óraszeget a készüléken, és nyomja a helyére az új pántot.



**MEGJEGYZÉS:** győződjön meg arról, hogy a pánt megfelelően van-e rögzítve. A reteszneknek össze kell záródnia az óraszeg felett.

4 Ismételje meg a lépéseket a másik pánt cseréjéhez is.

## Specifikációk

| | |
|---|---|
| Akkumulátor típusa | Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor |
| Vízbehatolás elleni védelem | Swim, 5 ATM[1] |
| Médiatárolás | Akár 32 GB |
| Üzemi hőmérséklet-tartomány | -20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig) |
| Töltési hőmérséklet | 0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig) |
| Európai uniós (EU) vezeték nélküli frekvenciák (teljesítmény) | 2,4 GHz névleges 17 dBm max. esetén<br>13,56 MHz 65 dBuA/m maximum esetén |
| EU SAR-értékek | 0,11 W/kg végtagon |

### Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk

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

| Mód | Akku. élettartama |
|---|---|
| Csak GPS GNSS üzemmód | Akár 26 óra |
| Automatikus kiválasztás GNSS üzemmód | Akár 23 óra |
| Mind + többsávos GNSS üzemmód | Akár 21 óra |
| Csak GPS GNSS üzemmód, zenelejátszással | Akár 14 óra |
| Automatikus kiválasztás GNSS üzemmód, zenelejátszással | Akár 13 óra |
| Mind + többsávos GNSS üzemmód, zenelejátszással | Akár 12 óra. |
| Okosóra üzemmód tevékenységkövetéssel, telefonos értesítésekkel és csuklóalapú pulzusmérés-sel | Akár 15 nap |

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

# Hibaelhárítás

## Termékfrissítések

Eszköze automatikusan ellenőrzi a frissítéseket a(z) Bluetooth® technológia segítségével, ha telefonhoz van párosítva vagy a következőhöz csatlakoztatva: Wi-Fi®. A frissítéeeket Ön is ellenőrizheti a rendszer beállításaiban (*Rendszerbeállítások*, 124. oldal). Telepítse telefonjára a Garmin Connect™ alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések

  **MEGJEGYZÉS:** a térképfrissítések csak a következőn keresztül érhetőek el: Garmin Express™.
- Útvonalfrissítések
- Az adatok a telefonján levő Garmin Connect alkalmazásba töltődnek fel.
- Termékregisztráció

## További információk beszerzése

További információkat találhat a termékről a Garmin® weboldalán.

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a **support.garmin.com** webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a **garmin.com** oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a **garmin.com/ataccuracy** weboldalra.

  A készülék nem orvosi eszköz.

## Nem megfelelő a nyelv az órán

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

1. Az óra számlapján tartsa nyomva a •◯.
2. Válassza ki a ⚙ ikont.
3. Válassza a ⚙⚙ lehetőséget.
4. Válassza a 🌐 elemet.
5. Válassza ki a kívánt nyelvet.

## Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- A teljesítmény üzemmód megváltoztatása a tevékenység közben (*Teljesítmény üzemmódok testreszabása*, 122. oldal).
- Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők*, 50. oldal).
- Használja az akkumulátor összefoglalónézetét a kihasználtsági részletek megtekintéséhez és a rendszer beállításához (*Összefoglalók*, 54. oldal).
- Csökkentse a képernyő időtúllépését (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal).
- Csökkentse a zseblámpa fényerejét és szerkessze a zseblámpa beállításait (*Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése*, 53. oldal).
- Ne használja a képernyő időkorlátjának **Mindig aktív képernyő** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal).
- Képernyő fényerejének csökkentése (*Kijelző és fényerő beállításai*, 83. oldal).
- A felébresztési szolgáló parancsok kikapcsolása az óra és a telefon hangsegédje esetén (*Felébresztésre szolgáló parancs engedélyezése az órán*, 127. oldal).
- Használjon olyan GNSS műholdas módot, amely előtérbe helyezi az akkumulátor kímélését a tevékenysége során (*Műholdbeállítások*, 48. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth® technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők*, 50. oldal).
- Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése*, 21. oldal).
- Olyan számlapot használjon, amely nem frissül minden másodpercben.

  Például használjon másodpercmutató nélküli számlapot (*Számlap testreszabása*, 8. oldal).
- Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 89. oldal).

- Állítsa le a pulzusadatok párosított készülékekre való továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása*, 100. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai*, 100. oldal).

  **MEGJEGYZÉS:** a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 101. oldal).

## Hogyan indíthatom újra az órát?

Ha az órája nem reagál, az alábbi lépések segítségével újraindíthatja.

- Tartsa lenyomva a gombot, amíg az óra kikapcsol, majd tartsa lenyomva a gombot az óra bekapcsolásához.
- Dugja be az órát a USB-C® a töltőportba legalább 30 másodpercre, húzza ki a kábelt, majd dugja be újra a kábelt.

## Eszközöm visszaállítási módban van

A visszaállítási mód lehetőségei akkor jelennek meg, ha egy szoftveres probléma nem megoldható.

Válasszon ki egy vagy több visszaállítási lehetőséget:

| | |
|---|---|
| Attempt Recovery | Visszaállítás megkísérlése: ezzel a legtöbb szoftveres probléma megoldható. Legtöbb esetben nem vész el tevékenységadat. |
| Help | Segítség: A(z) Garmin® terméktámogatásának legfrissebb információihoz szkennelje be a QR-kódot. |
| Cancel Activity | Tevékenység leállítása: Ha jelenleg tevékenységet rögzít, ezzel leállítja a tevékenységet.<br>***ÉRTESÍTÉS***<br>A jelenlegi tevékenységadatot töröljük. |
| Delete Maps | Térképek törlése: eltávolítja az eszközről a térképeket.<br>***ÉRTESÍTÉS***<br>Ezzel a térképfájlok is törlődnek az eszközről. Ha hozzáfér a számítógépéhez, a(z) Garmin Express™ alkalmazással visszaállíthatja a térképfájlokat. |
| Connect to Computer | Csatlakoztatás számítógéphez: Ha hozzáfér a számítógépéhez, a(z) Garmin Express alkalmazással frissítheti a szoftvert. |
| Factory Reset | Gyári visszaállítás: A gyári alapértelmezett értékre állítja vissza az eszközt.<br>***ÉRTESÍTÉS***<br>Ezzel minden felhasználói adat és párosítási információ törlődik. Bármely adat, melyet a Garmin Connect™ fiókjával szinkronizált, visszaállítható. |
| Power Off | Kikapcsolás: kikapcsolja az eszközt. |

## Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Forerunner® óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

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

A hangfunkciók kompatibilitásával kapcsolatos információkért látogasson el a garmin.com/voicefunctionality weboldalra.

## A telefonom nem csatlakozik az órához

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

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

## Használhatom az Bluetooth® érzékelőt az órámmal?

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

1 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
2 Válassza az **Órabeállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Keresés az összes közt** lehetőséget.
   - Válassza ki az érzékelője típusát.

   Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása*, 43. oldal).

## A fejhallgató nem csatlakozik az órához

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

- Kapcsolja ki telefonján a Bluetooth funkciót.

  További tudnivalókért tekintse át a telefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra a telefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót az órájához.
- Párosítsa fejhallgatóját az órával (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 116. oldal).

## Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

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

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

## A hangszóró vagy a mikrofon vízzel való érintkezés után halkan szól

Úszás, fürdés vagy az óra víznek való kitétele után a hangszóró és a mikrofon csatlakozóiban lévő vízmaradványok miatt az óra átmenetileg a szokásosnál halkabb lehet. A víz nem okoz kárt az órában, de a víz elpárolgása akár 24 órát is igénybe vehet. Kövesse az eszköz ápolási utasításait, amikor vízzel való érintkezés után megtisztítja az órát (*Készülék karbantartása*, 130. oldal). A portokból a vizet a víz kiengedése funkció használatával engedheti ki (*Vezérlők*, 50. oldal).

## Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?

Tevékenység közben véletlenül megnyomhatja a Kör gombot. A legtöbb esetben a lehetőség megjelenik a képernyőn egy gomb mellett. Ilyenkor néhány másodperce van arra, hogy megnyomja a gombot, és elvesse a legutóbbi kört vagy sportváltást. A Kör visszavonása funkció a manuális köröket, a manuális sportváltásokat és az automatikus sportváltásokat támogató tevékenységeknél érhető el. A Kör visszavonása funkció nem érhető el olyan tevékenységeknél, amelyek automatikus köröket, meneteket, pihenőket vagy szüneteket váltanak ki, például edzőtermi tevékenységek, uszodai úszás és edzések esetén.

## Műholdas jelek keresése

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

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

1 Menjen kültéri, nyílt területre.

   A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.

   A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

### A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja óráját Garmin® fiókjával:

- Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express™ alkalmazással.
- Szinkronizálja az órát a Garmin Connect™ alkalmazással Bluetooth® funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
- Csatlakoztassa óráját Garmin fiókjához Wi-Fi® vezeték nélküli hálózat segítségével.

  Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, az óra több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki az órát nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

## Az órámon a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/heartrate oldalra.

## A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos

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

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

## Kilépés a Demó üzemmódból

A Demó üzemmód az óra funkcióit mutatja be.

1. Gyorsan nyomja meg a nyolc alkalommal.
2. Válassza a ✔ lehetőséget.

## Tevékenységkövetés

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

### Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

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

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

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

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

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

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express™ alkalmazással (*A Garmin Connect™ használata a számítógépen*, 94. oldal).
   - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 93. oldal).
2. Várja meg az adatok szinkronizálódását.

   A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

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

### A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

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

- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves széllökések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

# Adatmezők

**MEGJEGYZÉS:** nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz. Egyes adatmezők esetében ANT+® vagy Bluetooth® tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a karórán.

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

### Lépésütem mezők

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

### Grafikon táblázatok

| Név | Leírás |
|---|---|
| Barométer grafikon | A légköri nyomás időbeli alakulását ábrázoló diagram. |
| Magassági grafikon | A magasság időbeli alakulását ábrázoló diagram. |
| Pulzusszám-grafikon | A tevékenység során mért pulzusszámot ábrázoló diagram. |
| Tempógrafikon | A tevékenység során mért tempót ábrázoló diagram. |
| Teljesítmény grafikon | A tevékenység során mért teljesítményt ábrázoló diagram. |
| Sebességgrafikon | A tevékenység során mért sebességet ábrázoló diagram. |

### Iránytű mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Iránytűs haladási irány | A haladási irány az iránytű alapján. |
| GPS irány | A haladási irány a GPS alapján. |
| Irány | A haladási irány. |

### Távolság mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Távolság | Az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság. |
| Int. távolság | Az aktuális időköz során megtett távolság. |
| Körtávolság | Az aktuális kör során megtett távolság. |
| Utolsó kör távolsága | Az utolsó befejezett kör során megtett távolság. |
| Utolsó mozgás táv. | Az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság. |
| Mozgás távolsága | Az aktuális mozgás során megtett távolság. |
| Tengeri távolság | A megtett távolság tengeri méterben vagy tengeri lábban. |

### Távolság mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átlagos emelkedés | A legutolsó nullázás óta elért átlagos függőleges emelkedési távolság. |
| Átlagos süllyedés | A legutolsó nullázás óta elért átlagos, függőleges süllyedési távolság. |
| Magasság | Az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága. |
| Siklásarány | A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya. |
| GPS magasság | Az aktuális hely magassága GPS használatával. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Meredekség | Az emelkedés (magasság) és a haladás (távolság) hányadosának kiszámítása. Ha például minden megmászott 3 m-rel (10 láb) 60 m-t (200 láb) halad, akkor a meredekség 5%-os. |
| Kör emelkedése | Az aktuális körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság. |
| Kör süllyedése | Az aktuális körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság. |
| Utolsó kör emelkedése | A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság. |
| Utolsó kör süllyedése | A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság. |
| Utolsó mozgás emelkedése | A legutolsó befejezett mozgásra vonatkozó függőleges emelkedés. |
| Utolsó mozgás süllyedése | A legutolsó befejezett mozgásra vonatkozó függőleges süllyedés. |
| Maximális emelkedés | A legutolsó nullázás óta elért maximális emelkedési sebesség láb/percben vagy méter/percben megadva. |
| Maximális süllyedés | A legutolsó nullázás óta elért maximális süllyedési sebesség méter/percben vagy láb/percben megadva. |
| Maximális magasság | A legutolsó nullázás óta elért legmagasabb pont. |
| Minimális magasság | A legutolsó nullázás óta elért legmélyebb pont. |
| Mozgás emelkedése | Az aktuális mozgásra vonatkozó függőleges emelkedés. |
| Mozgás süllyedése | Az aktuális mozgásra vonatkozó függőleges süllyedés. |
| Teljes emelkedés | A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság. |
| Teljes süllyedés | A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság. |

### Emeleti mezők

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

### Erőmezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| 3S erő | A 3 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve. |
| 10S erő | A 10 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve. |
| 30S erő | A 30 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve. |
| Átl. erő | Tevékenység közben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve. |
| Kifejtett erő | A pedálokra kifejtett erő nagysága Newtonban kifejezve. |
| Kör ereje | A jelenlegi körben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve. |
| Kör norm. ereje | A pedálokra a jelenlegi körben kifejtett normalizált erő Newtonban kifejezve. |
| Ut. kör ereje | Az előző körben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve. |
| Ut. kör norm. ereje | Az előző körben a pedálokra kifejtett normalizált erő mértéke Newtonban kifejezve. |
| Max. erő | Tevékenység során a pedálokra kifejtett maximális erő Newtonban kifejezve. |
| Kör max. ereje | A jelenlegi körben a pedálokra kifejtett maximális erő Newtonban kifejezve. |
| Norm. erő | A pedálokra kifejtett normalizált erő mértéke Newtonban kifejezve. |

### Fokozat

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Di2 akkumulátor | Egy Di2 érzékelő maradék töltöttségi szintje. |
| Első | Elülső kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn. |
| Váltó akku | Egy sebességfokozat-érzékelő akkumulátorának állapotát. |
| Váltókombináció | Aktuális váltókombináció egy váltófokozat-érzékelőn. |
| Fokozat | Elülső és hátsó kerékpárváltók egy váltófokozat-érzékelőn. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Áttétel | Az elülső és hátsó kerékpárváltókon lévő fogak száma, ahogy azt a sebességfokozat-érzékelő érzékeli. |
| Hátsó | Hátsó kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn. |

### Grafikus

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Widget áttekintő | Futás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt. |
| IRÁNYTŰMÉRŐ | A haladási irány az iránytű alapján. |
| TÉI egyensúly mérő | A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutató színes mérő. |
| Talajérintési egyensúly mérő | Azt az időt mutató színes mérő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. |
| Pulzusmérő | A jelenlegi pulzusszám-tartományt megjelenítő színes mérő. |
| Pulzusszám-tartományok aránya | Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő arányát mutató színes mérő. |
| PacePro mérő | Futás. Az aktuális résztempó és a célzott résztempó. |
| TELJESÍTMÉNYMÉRŐ | A teljesítménytartományt megjelenítő színes mérő. |
| Stamina-mérő (táv.) | A jelenlegi állóképesség hátralévő távolsága. |
| Stamina-mérő (idő) | A jelenlegi állóképesség hátralévő ideje. |
| Lépés. seb.vesztés mértéke | Színezett mérőeszköz, ami megmutatja a lépésenkénti aktuális sebességvesztését futás során. |
| Lépés. seb.veszt. % mértéke | Színezett mérőeszköz, ami megmutatja a lépésenkénti átlagos sebességvesztés százalékát. |
| Teljes emelkedés-/süllyedés mérő | A tevékenység során vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedési és süllyedési távolság. |
| Edzésihatás-mérő | Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob edzettségi szintekre. |
| Függőleges oszcilláció mérő | A futás közbeni visszapattanást mutató színes mérő. |
| Függőleges arány mérő | A lépéshossz függőleges kilengésének arányát mutató színes mérő. |

### Pulzusszám mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| % Pulzustartalék | A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Aerob edzési hatás | Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre. |
| Anaerob edzési hatás | Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre. |
| Átl. %pulzustartalék | Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Átl. pulzusszám | Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám. |
| Átl. pulzus %max. | Az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Pulzusszám | Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléknek rendelkeznie kell csuklón mért pulzus funkcióval, vagy csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz. |
| Pulzusszám maximális % | A maximális pulzusszám százalékos aránya. |
| Pulzustartomány | A pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer. |
| Int. átl. % pz.tart. | Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Intervallum átlagos %Max | Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Kezdeti átlagos pulzus | Az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Int. max. % pz. tart. | Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Intervallum maximális %Max. | Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya. |
| Intervallum maximális pulzusszám | Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám. |
| Kör pulzustartalék % | Az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Kör pulzus | Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám. |
| Kör pulzusszám maximális % | Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Utolsó kör %pulzustartalék | A legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Utolsó kör pulzus | Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám. |
| Kör pulzusszám maximális % | Az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Utolsó mozgás %HRR | A legutoljára teljesített mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Utolsó mozgás HR | Az utolsó befejezett mozgásra vonatkozó átlagos pulzusszám. |
| U. mozgás HR % Max. | Az utolsó befejezett mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Mozgás %HRR | Az aktuális mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Mozgás HR | Az aktuális mozgás során mért átlagos pulzusszám. |
| Mozgás HR % Max. | Az aktuális mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Zónában töltött idő | Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő. |

### Hossz mezők

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

### Navigációs mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Célirány | Az aktuális helytől egy úti cél felé mutató irány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Pálya | Az indulási helytől egy úti cél felé mutató irány. Az útvonal tervezett vagy beállított útvonalként tekinthető meg. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Cél helye | A végső úti cél pozíciója. |
| Úti cél útvonalpontja | Az útvonal utolsó pontja az úti cél irányába. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Hátralévő távolság | A végső úti célig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Távolság a következőig | Az útvonal következő útvonalpontjáig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Becsült teljes távolság | A kiindulópont és a végső úti cél közötti becsült távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| VÁRHATÓ ÉRKEZÉSI IDŐPONT | A végső úti cél elérésének becsült időpontja (az úti cél helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Várható érk. idő a következőhöz | Az útvonal következő útvonalpontja elérésének becsült időpontja (az útvonal helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| BECSÜLT ÚTON TÖLTÖTT IDŐ | A becsült hátralévő idő a végső úti cél eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Siklásarány a cél felé | A jelenlegi pozícióról a célmagasságra süllyedéshez szükséges siklásarány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Lat/Lon | Az aktuális, földrajzi szélességben és hosszúságban megadott pozíció, a kiválasztott pozícióformátumtól függetlenül. |
| Hely | Az aktuális pozíció, a kiválasztott pozícióformátum alkalmazásával. |
| Következő elágazás | A következő elágazásig megteendő utat a NextFork™ térkép alapján számoltuk ki. |
| Következő útvonalpont | Az útvonal következő pontja. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Letérés | A bal vagy jobb oldalra megtett távolság, amennyivel letért az eredeti utazási útvonalról. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Idő a következő pontig | A becsült hátralévő idő az útvonal következő útvonalpontjának eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Célirányú sebesség | Az a sebesség, amellyel az útvonalon haladva megközelíti az úti célt. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Függőleges táv a célig | Az aktuális pozíció és a végső úti cél közötti emelkedés. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| Függőleges sebesség a célig | Emelkedési vagy ereszkedési sebesség egy előre meghatározott magasságba. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |

### Egyéb mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Aktív kalória | A tevékenység során elégetett kalóriák száma. |
| Légnyomás | A nem kalibrált környezeti nyomás. |
| Barométernyomás | Az aktuális kalibrált környezeti nyomás. |
| Akkutöltöttség | Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma. |
| Akkumulátor szintje | Az akkumulátor fennmaradó töltöttsége. |
| COG | Az aktuális haladási irány, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Távolság a startvonalig | A verseny startvonaláig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell. |
| eBike akkumulátor | Az eBike fennmaradó töltöttségi szintje. |
| eBike tartomány | Az eBike becsült hátralévő távolsága rásegítéssel. |
| GPS | A műholdas GPS-jel erőssége. |
| Időközök | Az aktuális tevékenység alatt megtett intervallumok száma. |
| Körök | Az aktuális tevékenység során megtett körök száma. |
| Ut. kör ismétlésszáma | Az ismétlések száma a tevékenység utolsó körében. |
| Emelés | A vitorlázási tevékenység során az emelés ideje. |
| Terhelés | Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi. |
| Mozdulatok | Az aktuális tevékenység során megtett mozdulatok száma. |
| Teljesítményállapot | A teljesítményállapot pontszáma a teljesítési képesség valós idejű értékelése. |
| Ism. | Egy edzőtermi tevékenység során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma. |
| Légzésszám | A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva. |
| Körök | Egy adott tevékenység során végzett gyakorlatcsoportok száma (például ugrókötél). |
| Lépések | Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma. |
| Stressz | Az aktuális stressz-szint. |
| Napkelte | A napkelte ideje a GPS-pozíció alapján. |
| Napnyugta | A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján. |
| Takkasszisztencia | Egy mutató, amely jelzi, hogy a hajó emelése folyamatban van vagy halad. |
| Pontos idő | A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás). |
| Összkalória | Az adott napon elégetett összes kalória. |

### Tempó mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| 500 m tempó | Az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó. |
| Átlagos 500 m tempó | Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során. |
| Átlagtempó | Az aktuális tevékenység átlagos tempója. |
| Nehézséghez igazított tempó | Az átlagos tempó a terep meredekségéhez van igazítva. |
| Kezdeti tempó | Az aktuális időköz átlagos tempója. |
| Kör 500m tempó | Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során. |
| Körtempó | Az aktuális kör átlagos tempója. |
| Utolsó kör 500m tempó | Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során. |
| Utolsó körtempó | Az utolsó befejezett kör átlagos tempója. |
| Utolsó kör tempó | Az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója. |
| Utolsó mozgás tempója | Az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója. |
| Mozgás tempója | Az aktuális mozgás átlagos tempója. |
| Tempó | Az aktuális tempó. |
| Legurulás tempója | A folyamatos, átlagos tempó az utolsó teljesített mérföld vagy kilométer esetén. |

### PacePro mezők

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

### Teljesítmény mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| FTP % | Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális teljesítményküszöb százalékában megadva. |
| 3 másodperces átlagos eloszlás | A bal/jobb teljesítményeloszlás 3 másodperces mozgóátlaga. |
| 3 mp teljesítmény | A kimeneti teljesítmény 3 mp-es mozgóátlaga. |
| 3 mp-es teljesítmény/tömeg | A három másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| 10 mp. átl. eloszlás | A bal/jobb teljesítményeloszlás 10 másodperces mozgóátlaga. |
| 10 mp teljesítmény | A kimeneti teljesítmény 10 mp-es mozgóátlaga. |
| 10 mp-es teljesítmény/tömeg | A tíz másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| 30 mp. átl. eloszlás | A bal/jobb teljesítményeloszlás 30 másodperces mozgóátlaga. |
| 30 mp teljesítmény | A kimeneti teljesítmény 30 mp-es mozgóátlaga. |
| 30 mp-es teljesítmény/tömeg | A harminc másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| Átl. eloszlás | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás. |
| Átlagos bal PP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél. |
| Átl. teljesítmény | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény. |
| Átlagos jobb PP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél. |
| Átlagos bal PPP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Átlagos PCO | A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális tevékenységnél. |
| Átl. teljesítmény/tömeg | Az átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| Átlagos jobb PPP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél. |
| Eloszlás | Az aktuális bal/jobb teljesítményeloszlás. |
| Intensity Factor | Az aktuális tevékenységre vonatkozó Intensity Factor™. |
| Kör eloszlás | Az aktuális körre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás. |
| Kör bal PPP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél. |
| Kör, bal PP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél. |
| Kör max. teljesítménye | Az aktuális körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény. |
| Kör NP | Az aktuális körre vonatkozó átlagos Normalized Power™. |
| Kör PCO | A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális körnél. |
| Kör teljesítménye | Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény. |
| Kör teljesítmény/tömeg | Az aktuális körre vonatkozó átlagos teljesítményt watt/kg-ban megadva. |
| Kör jobb PPP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél. |
| Kör, jobb PP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél. |
| U. kör max. teljesítménye | Az utolsó befejezett körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény. |
| Utolsó kör NP | Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos Normalized Power. |
| Utolsó kör teljesítménye | Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény. |
| Bal PPP | A bal láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő. |
| Bal PP | A bal láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik. |
| Maximális teljesítmény | Az aktuális tevékenységre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény. |
| NP | Az aktuális tevékenységre vonatkozó Normalized Power. |
| Pedálgörd. | Ez a mérőszám azt mutatja meg, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálokra az egyes pedálütemek során. |
| PCO | Pedálközéptől való eltérés. A pedálközéptől való eltérés a pedál azon pontja, amelyre erőt fejtenek ki. |
| Teljesítmény | Az aktuális kimeneti teljesítmény wattban megadva. A síelési tevékenységekhez az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz. |
| Teljesítmény–testsúly arány | Az aktuálisan mért teljesítmény W/kg-ban megadva. |
| Teljesítményzóna | A kimeneti teljesítmény aktuális tartománya az FTP vagy az egyéni beállítások alapján. |
| Jobb PPP | A jobb láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő. |
| Jobb PP | A jobb láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik. |
| Zónában töltött idő | Az egyes teljesítménytartományokban eltöltött idő. |
| Idő, ülve | Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során ülve töltött idő. |
| Idő ülve, kör | Az aktuális kör közben való pedálozás során ülve töltött idő. |
| Idő állva | Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során állva töltött idő. |
| Idő állva, kör | Az aktuális kör közben való pedálozás során állva töltött idő. |
| TSS | Az aktuális tevékenységre vonatkozó Training Stress Score™. |
| Nyomatékhatékonyság | Ez a mérőszám megmutatja, hogy a kerékpáros mennyire hatékonyan teker. |
| Erőfeszítés | Az elvégzett, összegyűlt munka (kimeneti teljesítmény) kilojoule-ban megadva. |

### Pihenési mezők

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

### Futási dinamika

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átlagos talajérintési idő egyensúly | Az átlagos talajérintési idő egyensúlya az aktuális edzés során. |
| Átlagos talajérintési idő | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos talajérintési idő. |
| Átl. seb.vesztés lépésenként | Az aktuális tevékenység során a lépésenkénti sebességvesztés átlagának mértéke. |
| Átl. seb.vesztés lép. mértéke | Az aktuális tevékenység során az lépésenkénti sebességvesztés és a sebesség átlagos aránya. |
| Átlagos lépéshossz | Az átlagos lépéshossz az aktuális edzésen. |
| Átlagos függőleges oszcilláció | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos függőleges kilengés. |
| Átlagos függőleges arány | A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális edzésen. |
| Talajérintési idő egyensúly | A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlya. |
| Talajérintési idő | Az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. A talajérintési idő értékét gyaloglás esetén nem számítja a rendszer. |
| Kör talajérintési idő egyensúly | Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő egyensúlya. |
| Kör talajérintési ideje | Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő. |
| Kör seb.vesztése lépésenként | Az aktuális kör során a lépésenkénti sebességvesztés átlaga. |
| Kör seb.veszt. mértéke lép.-ként | Az aktuális kör során a lépésenkénti sebességvesztés és a sebesség átlagos aránya. |
| Kör lépéshossza | Az aktuális kör átlagos lépéshossza. |
| Kör függőleges oszcillációja | Az aktuális körre vonatkozó átlagos függőleges kilengés. |
| Kör függőleges aránya | A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális körben. |
| Lépésenkénti sebességvesztés | A lépésenkénti sebességvesztés értéke centiméter per másodpercben mérve futás során. |
| Lépés. seb.vesztés százaléka | A lépésenkénti sebességvesztés és a sebesség aránya futás során. |
| Lépéshossz | A lépéshossz az egyik lépéstől a következőig, méterben mérve. |
| Függőleges oszcilláció | A futás közbeni visszapattanás mértéke. A felsőtest függőleges mozgása lépésenként és centiméterekben mérve. |
| Függőleges arány | A függőleges kilengés és a lépéshossz aránya. |

### Sebesség mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átlagos mozgási sebesség | Az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége. |
| Átlagos általános sebesség | Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közbeni sebességeket is. |
| Átlagsebesség | Az aktuális tevékenység átlagos sebessége. |
| Átlagos sebesség talajszinten | Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Kör sebessége talajszinten | Az aktuális kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Körsebesség | Az aktuális kör átlagos sebessége. |
| Utolsó kör sebessége talajszinten | A legutoljára teljesített kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Utolsó kör sebessége | Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége. |
| Utolsó mozgás sebessége | Az utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Max. sebesség talajszinten | Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Maximális sebesség | Az aktuális tevékenység csúcssebessége. |
| Mozgás sebessége | Az aktuális mozgás átlagos sebessége. |
| Sebesség | Az aktuális utazósebesség. |
| Sebesség talajszinten | Az aktuális haladási sebesség, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Függőleges sebesség | Emelkedési vagy ereszkedési sebesség. |

### Stamina mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Stamina | A jelenlegi fennmaradó állóképesség. |
| Hátralévő távolság | A jelenlegi fennmaradó állóképesség távolságban az aktuális erőfeszítés mellett. |
| Potenciális állóképesség | A fennmaradó potenciális állóképesség. |
| Hátralévő idő | A jelenlegi fennmaradó állóképesség időben az aktuális erőfeszítés mellett. |

### Csapás mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Átlagos távolság csapásonként | Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során. |
| Átlagos távolság csapásonként | Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során. |
| Átlagos távolság csapásonként | Beltéri síelés. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során. |
| Átlagos csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során. |
| Átlagos csapássebesség | Beltéri síelés. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során. |
| Átlagos csapásszám/hossz | A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során. |
| Távolság csapásonként | Evezősportok. A csapásonként megtett távolság. |
| Távolság csapásonként | Beltéri síelés. A csapásonként megtett távolság. |
| Intervallum, csapásszám/hossz | A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során. |
| Csapástípus időköz | Az intervallum aktuális csapástípusa. |
| Körtávolság csapásonként | Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során. |
| Körtávolság csapásonként | Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során. |
| Körtávolság csapásonként | Beltéri síelés. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során. |
| Kör csapássebesség | Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során. |
| Kör csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során. |
| Kör csapássebesség | Beltéri síelés. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során. |
| Kör csapásszám | Úszás. Az aktuális kör során végzett csapások összege. |
| Kör csapásszám | Evezősportok. Az aktuális kör során végzett csapások összege. |
| Kör csapásszám | Beltéri síelés. Az aktuális kör során végzett csapások összege. |
| Utolsó kör táv./csapás | Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör táv./csapás | Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör táv csapásonként | Beltéri síelés. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör csapássebesség | Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Utolsó kör csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör csapássebesség | Beltéri síelés. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör csapásszám | Úszás. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma. |
| Utolsó kör csapásszám | Evezősportok. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma. |
| Utolsó kör csapásszám | Beltéri síelés. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma. |
| Utolsó csapáshossz | Az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma. |
| Utolsó csapástípus hossz | Az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus. |
| Csapássebesség | Úszás. A percenkénti csapások száma (spm). |
| Csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások száma (spm). |
| csapássebesség | Beltéri síelés. A percenkénti csapások száma (spm). |
| Csapás | Úszás. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma. |
| Csapások | Evezősportok. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma. |
| Csapások | Beltéri síelés. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma. |

### Swolf mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Átlagos Swolf | Az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege (*Úszással kapcsolatos kifejezések, 27. oldal*). Nyílt vízi úszás esetén a SWOLF pontszámot 25 méterenként számítja ki a rendszer. |
| Intervallum swolf | Az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke. |
| Kör Swolf | Az aktuális kör átlagos SWOLF-értéke. |
| Utolsó kör Swolf | Az utolsó befejezett kör SWOLF-értéke. |
| Utolsó hossz Swolf | Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke. |

### Hőmérsékleti mezők

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

### Időzítő mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Aktív idő | Az aktuális tevékenység során aktívan, mozgással töltött összes idő. |
| Átlagos köridő | Az aktuális tevékenység átlagos köridője. |
| Átlag mozgásidő | Az aktuális mozgás átlagos ideje. |
| Átlag pózidő | Az aktuális tevékenység átlagos pózideje. |
| Eltelt idő | A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc. |
| Befejezés becsült ideje | Az aktuális tevékenység befejezésének becsült ideje. |
| Intervallum idő | Az aktuális időköz stopper által mért ideje. |
| Köridő | Az aktuális kör stopper által mért ideje. |
| Utolsó köridő | Az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje. |
| Utolsó mozgásidő | Az utolsó befejezett mozgás stopper által mért ideje. |
| Utolsó póz ideje | Az utolsó befejezett póz stopper által mért ideje. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Mozgásidő | Az aktuális mozgás stopper által mért ideje. |
| Menetidő | Az aktuális tevékenység során mozgással töltött összes idő. |
| Általánosan előrébb/hátrébb | A céltempónál vagy -sebességnél jobb vagy gyengébb összidő. |
| Póz ideje | Az aktuális póz stopper által mért ideje. |
| Versenystopper | Az aktuális vitorlaversenyben eltelt idő. |
| Sorozatidőzítő | Egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő. |
| Állásidő | Az aktuális tevékenység során állással töltött összes idő. |
| Úszásidő | Az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül. |
| Időzítő | A tevékenységidőzítő aktuális időbeállítása. |

**Edzési mezők**

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

# Függelék

## Színmérce és futási dinamika adatok

A futási dinamika képernyőn megjelenik a színmérce az elsődleges mérőszámhoz. Az elsődleges mérőszámot személyre tudja szabni. A színes mérő megmutatja, hogy az Ön futási dinamika adatai hogyan viszonyulnak más futókéhoz. A színzónák százalékértékeken alapulnak.

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

A futási dinamikával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/runningdynamics oldalra. A futási dinamika adataival kapcsolatos további elméletekért és interpretációkért keressen futással kapcsolatos közismert publikációkat és weboldalakat.

| Színzóna | Százalékérték a zónában | Lépésszám tartománya | Talajérintési idő tartománya | Lépésenkénti sebességvesztés tartománya |
|---|---|---|---|---|
| Lila | >95 | >185 lépés/perc | <218 ms | <8,2 cm/s |
| Kék | 70 – 95 | 174–185 lépés/perc | 218–248 ms | 8,2-12,1 cm/s |
| Zöld | 30 – 69 | 163–173 lépés/perc | 249–277 ms | 12,2–19,7 cm/s |
| Narancssárga | 5 – 29 | 151–162 lépés/perc | 278–308 ms | 19,8–25,9 cm/s |
| Piros | <5 | <151 lépés/perc | >308 ms | >25,9 cm/s |

### Talajérintési idő egyensúlyadatai

A talajérintési idő egyensúlya a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékos arányában jelenik meg. Például a balra mutató nyíllal jelölt 51,3% azt jelzi, hogy a futó több időt tölt úgy a talajon, hogy a bal lábára nehezedik. Ha az adatképernyőn két szám látható, például 48–52, akkor a bal láb a 48%, a jobb láb pedig az 52%.

| Színzóna | Piros | Narancssárga | Zöld | Narancssárga | Piros |
|---|---|---|---|---|---|
| **Szimmetria** | Gyenge | Megfelelő | Jó | Megfelelő | Gyenge |
| **Többi futó százalékos aránya** | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| **Talajérintési idő egyensúlya** | >52,2% B | 50,8–52,2% B | 50,7% B–50,7% J | 50,8–52,2% J | >52,2% J |

A futási dinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin® csapata arra jutott, hogy egyes futóknál összefüggés van a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között. Sok futó esetében a talajérintési idő egyensúlya emelkedőn és lejtőn való haladáskor hajlamosabb jobban eltérni az 50–50 aránytól. A futóedzők többsége egyetért azzal, hogy a szimmetrikus futási forma számít jónak. Az élvonalbeli futóknak általában fürgék és kiegyensúlyozottak a lépéseik.

Futás közben figyelheti a mérőt vagy az adatmezőt, de Garmin Connect™ fiókjában megtekintheti az összesítést is. Más futási dinamikai adatokhoz hasonlóan a talajérintési idő egyensúlya is egy mennyiségi mérőszám, amelynek segítségével többet tudhat meg a futási szokásairól.

### Függőleges kilengés és függőleges arány adatai

A függőleges kilengés és a függőleges arány adattartományai az érzékelőtől függően kissé eltérőek, és az is számít, hogy a mellkason helyezték-e el az érzékelőt (HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék).

| Színzóna | Százalékérték a zónában | Függőleges kilengési tartomány (mellkas) | Függőleges kilengési tartomány (derék) | Függőleges arány (mellkas) | Függőleges arány (derék) |
|---|---|---|---|---|---|
| Lila | >95 | <6,4 cm | <6,8 cm | <6,1% | <6,5% |
| Kék | 70 – 95 | 6,4–8,1 cm | 6,8–8,9 cm | 6,1–7,4% | 6,5–8,3% |
| Zöld | 30 – 69 | 8,2–9,7 cm | 9,0–10,9 cm | 7,5–8,6% | 8,4–10,0% |
| Narancssárga | 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% |

## VO2 max. normál értékelés

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

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

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

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

## Futás gazdaságosságának értékelése

| Színzóna | Értékelés | Férfiak | Nők |
|---|---|---|---|
| Rózsaszín | Elit | <185 | <190 |
| Lila | Szuper | 185-től 189-ig | 190-től 194-ig |
| Kék | Haladó | 190-től 194-ig | 195-től 199-ig |
| Zöld | Jól edzett | 195-től 204-ig | 200-tól 209-ig |
| Sárga | Edzett | 205-től 214-ig | 210-től 219-ig |
| Narancssárga | Középhaladó | 215-től 224-ig | 220-tól 229-ig |
| Piros | Kikapcsolódási | > 224 | > 229 |

## FTP-besorolások

Ezek a táblázatok a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) nemenként történő becsléseinek osztályozását foglalják magukban.

| Férfiak | watt/kilogramm (W/kg) |
|---|---|
| Szuper | 5,05 és felette |
| Kiváló | 3,93 és 5,04 között |
| Jó | 2,79 és 3,92 között |

| Férfiak | watt/kilogramm (W/kg) |
|---|---|
| Megfelelő | 2,23 és 2,78 között |
| Edzetlen | Kevesebb mint 2,23 |

| Nők | watt/kilogramm (W/kg) |
|---|---|
| Szuper | 4,30 és felette |
| Kiváló | 3,33 és 4,29 között |
| Jó | 2,36 és 3,32 között |
| Megfelelő | 1,90 és 2,35 között |
| Edzetlen | Kevesebb mint 1,90 |

Az FTP-besorolás Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) címmel végzett kutatásán alapul.

## Állóképességi pontszám

Ezek a táblázatok az állóképességi pontszám életkor és nem alapján becsült beosztását tartalmazzák.

| Férfiak | Kikapcsolódási | Középhaladó | Edzett | Jól edzett | Haladó | Szuper | Elit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18–20 | Kevesebb mint 4999 | 5000–5699 | 5700–6299 | 6300–6999 | 7000–7599 | 7600–8299 | 8300 és felette |
| 21–39 | Kevesebb mint 5099 | 5100–5799 | 5800–6599 | 6600–7299 | 7300–8099 | 8100–8799 | 8800 és felette |
| 40–44 | Kevesebb mint 5099 | 5100–5799 | 5800–6499 | 6500–7199 | 7200–7899 | 7900–8599 | 8600 és felette |
| 45–49 | Kevesebb mint 4999 | 5000–5699 | 5700–6399 | 6400–6999 | 7000–7699 | 7700–8399 | 8400 és felette |
| 50–54 | Kevesebb mint 4899 | 4900–5499 | 5500–6099 | 6100–6799 | 6800–7399 | 7400–7999 | 8000 és felette |
| 55–59 | Kevesebb mint 4599 | 4600–5099 | 5100–5699 | 5700–6199 | 6200–6799 | 6800–7299 | 7300 és felette |
| 60–64 | Kevesebb mint 4299 | 4300–4799 | 4800–5299 | 5300–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700 és felette |
| 65–69 | Kevesebb mint 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5399 | 5400–5799 | 5800–6199 | 6200 és felette |
| 70–74 | Kevesebb mint 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 és felette |
| 75–80 | Kevesebb mint 3599 | 3600–3899 | 3900–4299 | 4300–4599 | 4600–4999 | 5000–5299 | 5300 és felette |
| 80 és afelett | Kevesebb mint 3299 | 3300–3599 | 3600–3999 | 4000–4299 | 4300–4699 | 4700–4999 | 5000 és felette |

| Nők | Kikapcsolódási | Középhaladó | Edzett | Jól edzett | Haladó | Szuper | Elit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18–20 | Kevesebb mint 4599 | 4600–5099 | 5100–5499 | 5500–5999 | 6000–6399 | 6400–6899 | 6900 és felette |
| 21–39 | Kevesebb mint 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6299 | 6300–6799 | 6800–7299 | 7300 és felette |
| 40–44 | Kevesebb mint 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700–7199 | 7200 és felette |
| 45–49 | Kevesebb mint 4599 | 4600–5099 | 5100–5599 | 5600–6099 | 6100–6599 | 6600–7099 | 7100 és felette |
| 50–54 | Kevesebb mint 4499 | 4500–4999 | 5000–5399 | 5400–5899 | 5900–6299 | 6300–6799 | 6800 és felette |
| 55–59 | Kevesebb mint 4299 | 4300–4699 | 4700–5099 | 5100–5599 | 5600–5099 | 6000–6399 | 6400 és felette |
| 60–64 | Kevesebb mint 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700–6099 | 6100 és felette |
| 65–69 | Kevesebb mint 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 és felette |
| 70–74 | Kevesebb mint 3699 | 3700–4099 | 4100–4399 | 4400–4799 | 4800–5099 | 5100–5499 | 5500 és felette |
| 75–80 | Kevesebb mint 3499 | 3500–3799 | 3800–4199 | 4200–4499 | 4500–4899 | 4900–5199 | 5200 és felette |
| 80 és afelett | Kevesebb mint 3199 | 3200–3499 | 3500–3799 | 3800–4099 | 4100–4399 | 4400–4699 | 4700 és felette |

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja.

## Kerékméret és kerület

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

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

# support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin®, a Garmin embléma, a ANT+®, a Approach®, a Auto Lap®, a Auto Pause®, a Edge®, a Forerunner®, a inReach®, a Move IQ®, a TracBack® és a Virtual Partner® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™,Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ széria, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™, és a Vector™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

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

M/N: A04907