



Forerunner® 935

Használati útmutató





Vigyázat!

A következő veszélyhelyzeteket kerüljük el, különben sérülés vagy anyagi kár következhet be.

Kizárólag navigációs segítségként alkalmazzuk a készüléket. Precíziós irány-, távolság-, topográfiai pozíció mérésére ne alkalmazzuk. Légi navigáció földi megközelítő méréséhez nem alkalmas.

A Global Positioning System (GPS) rendszert az Egyesült Államok kormánya működteti, amely kizárólagos felelősséggel tartozik annak pontosságáért és karbantartásáért. A rendszer módosítása minden GPS eszköz (ezen eszközt is) működését is érinti. Bár a készülék precíziós navigációs eszköznek minősül, bármely navigációs eszköz hibás használata vagy értelmezése veszélyhelyzetet teremthet.

Fontos tudnivalók

MINDIG konzultáljon orvosával, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítana, vagy az edzéstervet módosítaná. Ha pészmeke vagy egyéb elektronikus készülék implantátuma van, konzultáljon orvosával, mielőtt használatba veszi a pulzusmérőt.

A készülék, a pulzusmérő és további Garmin-kiegészítők, mérők kereskedelmi forgalomban futó eszközök, nem orvosi műszerek, és külső elektromos berendezések, jelforrások zavart okozhatnak a készülékek, mérők működésében. A mért pulzusszám-értékek csak tájékoztató jellegűek, és a Garmin elutasít bármely téves mérésből származó esemény következményeire vonatkozó mindennemű felelősséget.

Ne hagyjuk a készüléket magas hőnek kitéve, magas környezeti hőmérsékletű helyen, forró napon, inkább vegyük le a készüléket, és tároljuk árnyékos helyen.

Ne szűrjük át az elemet. Hosszabb időn át lehetőleg 0-25°C között tároljuk, és -20 – +50°C közötti tartományban működtessük a készüléket. Az elem kivételekor a pulzusmérőből ne használjunk éles tárgyat. Az elemeket tartsuk távol gyermekektől. Ne bontsuk szét, ne szűrjük át, ne roncsoljuk az elemet. Külső hálózati töltő esetén csak a Garmin által a termékhez engedélyezett töltőt alkalmazzunk. Csak az eredetivel egyező típusú elemet helyezzük be csereelemként, eltérő esetben tűz, robbanás következhet be.

Tartalom

Bevezető	1
Kezelőgombok.....	1
Állapotjelző ikonok.....	1
Edzés	2
Indulhat a futás.....	2
Tevékenységek	3
Tevékenység indítása.....	3
Tippek tevékenység rögzítéshez.....	4
Tevékenység leállítása.....	4
Egyedi tevékenység létrehozása.....	5
Beltérben végzett tevékenységek.....	6
Szabadtéri tevékenységek.....	6
Multisport tevékenység.....	7
Multisport tevékenység létrehozás.....	7
Tippek triatlonozáshoz, multisport tevékenységekhez.....	8
Úszás.....	8
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata.....	9
Tippek úszó tevékenységekhez.....	9
Pihenők beiktatása medencei úszáshoz.....	10
Edzés a drill naplóval.....	10
Sí lesiklások megtekintése.....	11
Jumpmaster funkció.....	12
Golfozás.....	12

Lyuk adatok.....	13
Edzés	15
Edzésstervek	15
Garmin Connect fiókról letöltött edzéssterv követése.....	16
Edzés indítása.....	16
Edzésnaplár.....	16
Váltott ütemű edzések.....	17
Váltott ütemű edzés létrehozása.....	17
Váltott ütemű edzés indítása.....	18
Váltott ütemű edzés leállítása.....	18
Virtuális edzőpartner használata.....	19
Edzési cél beállítása.....	19
Edzési cél elvetése.....	20
Verseny korábbi tevékenység ellen.....	20
Személyes rekordok.....	21
Személyes rekord megtekintés.....	21
Személyes rekord visszaállítás.....	21
Személyes rekordok törlése.....	22
Összes személyes rekord törlés.....	22
Szegmensek.....	22
Strava™ szegmensek.....	23
Verseny egy szegmens ellen.....	23
Szegmens adat megjelenítése.....	24
Futás a ütemméről.....	24
Felhasználói profil beállítása.....	25
Edzési célok.....	25
Tudnivalók a pulzustartományokról.....	26

Professzionális sportolók.....	29
Teljesítménytartomány beállítás.....	29
Tevékenység figyelés.....	30
Automatikus cél funkció.....	30
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv.....	30
Alvás figyelés mód.....	31
Intenzitás percek.....	32
Garmin Move IQ™ események.....	32
Tevékenység figyelés beállításai.....	33
Pulzuszám mérés funkciók	34
Csukló alapú pulzusszámmérés.....	34
Karóra viselése és a pulzusszám mérése.....	34
Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén.....	35
Pulzusszám widget.....	35
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé.....	36
Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása.....	37
HRM-Swim pulzuszám mérő.....	37
Pulzuszám mérés úszás közben.....	37
Pulzuszám mérő mérete igazítása.....	38
Mellkasi pulzuszám mérő felvétele.....	39
HRM-Tri mérő.....	40
Úszás medencében.....	40
Pulzuszám mérő felvétele.....	41
Adattárolás.....	42

Pulzuszám mérő gondozása.....	42
Javaslatok irreális pulzusszám adat megjelenése esetén.....	42
Futás dinamika.....	43
Edzés a futás dinamika alapján.....	44
Színskála és futás dinamikai adatok.....	44
Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennek meg.....	47
Teljesítmény mérések.....	48
Teljesítmény értesítések kikapcsolása.....	49
Teljesítmény mérések automatikus érzékelése.....	50
Edzési állapot.....	50
VO2 max. becslések.....	52
Regenerálódási idő.....	53
Regenerálódási pulzusszám.....	53
Edzési terhelés.....	54
Becsült versenyidő megtekintés.....	54
Edzési hatások.....	55
Pulzusszám ingadozás és stressz szint.....	57
Erőnléti állapot megtekintése.....	57
Laktátszint.....	58
FTP becslés lekérése.....	60
Okos funkciók	62
Okostelefon és a készülék párosítás.....	62

Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára	63
Bluetooth kapcsolaton át érkező értesítések bekapcsolása	63
Értesítések megtekintése	63
Értesítések kezelése	64
Hangos jelentések lejátszása futás közben	64
Bluetooth funkció kikapcsolása ..	64
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása	65
Elveszett telefon megkeresése	65
Widgetek (információs ablakok)	65
Widgetek megtekintése	67
Vezérlő menü megtekintése	68
Vezérlő menü beállítása	68
Időjárás widget megtekintése	69
Zene vezérlő megtekintése	69
Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	69
Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül	70
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra	71
Csoport követés indítása	71

A csoport követés használatát segítő tippek	72
Connect IQ funkciók	73
Connect IQ funkciók letöltése	73
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről	73
Wi-Fi kapcsolattal elérhető funkciók ..	74
Napló	74
Napló használata	74
Multisport napló	75
Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése	75
Összesített adatok megtekintése	76
Kilométerszámláló használata	76
Napló törlése	76
Adatkezelés	77
USB-kapcsolat bontása	77
Garmin Connect	78
Garmin Connect használata a számítógépen	79
Navigáció	79
Pályák	80
Pálya letöltése az internetről	80
Aktuális pozíciók mentése	80
Mentett hely szerkesztése	81
Összes mentett hely törlése	81
Navigáció a kiindulási pontba	81
Navigáció cél felé	82
Ember a vízben (MOB) navigáció	83

Mutat és megy navigáció	83
Navigáció leállítása	83
Térkép	83
Pásztázás a térképen	84
Térképi beállítások	84
Navigációs beállítások	84
Térkép funkciók beállítása	84
Irány beállítások	85
Célirány jelző pont	86
Navigációs riasztások	86
ANT+™ mérők	86
ANT+ mérő párosítása	86
Lépésszámláló	87
Futás a lépésszámlálóval	87
Lépésszámláló kalibrálása	88
Lépésszámláló kalibrálása manuálisan	88
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása	89
Sebesség- és pedálütemmérő használata	89
Edzés teljesítménymérővel	89
Elektronikus váltó használata	90
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára	90
tempe hőfokmérő	90
Beállítások	91
Tevékenység lista beállítása	91
Widget sor beállítása	91

Tevékenység beállítások	91
Adatképernyők beállítása	94
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez	94
Riasztások	95
Auto Lap funkció	97
Kör befejezését jelző üzenet testreszabása	98
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció	98
Automatikus emelkedés	99
3D-s sebesség és távolság	100
Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)	100
GPS beállítások módosítása	100
Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása	101
Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása	101
Csoport követés beállítások	102
Óra számlap beállítások	102
Rendszerbeállítások	103
Idő beállítása	104
Háttérvilágítás beállítása	105
Gomb funkciók beállítása	105
Mértékegység beállítása	106
Óra	106
Idő kézi beállítása	106
Ébresztő beállítása	106

Ébresztés törlése	106
Visszaszámláló időzítő	107
Stopper használata	107
Napkelte és naplemente riasztás beállítása	107
A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel	108
VIRB távvezérlő funkció	108
Készülék információk.....	110
Készülék töltése	110
Forerunner műszaki adatai	111
HRM-Tri és HRM-Swim pulzusmérők műszaki adatai.....	112
Tisztítás, ápolás	112
Tisztítás	113
Elemcsere a HRM-Swim és HRM-Tri pulzusmérőkben	113
Szíjak cseréje	114
Hibaelhárítás	115
Készülékinformációk	115
Terméktámogatás, frissítések ..	115
További információk	115
Tevékenység figyelés	115
Műholdas kapcsolat létesítése ..	117
Készülék újraindítása lefagyás esetén	118
Felhasználói adatok törlése	118
Gyári beállítások visszaállítása	118

Szoftver frissítése	118
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg.....	119
Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?	119
A telefon nem csatlakozik a készülékhez	119
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása	120
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan	121
ANT+ mérő manuális párosítása	121
Bluetooth funkciók mérő használata a karórával	122
Függelék.....	122
Adattípusok	122
VO2 Max. szabványosított besorolások	133
FTP besorolások	134
Gumiabroncs méretek és kerületek ..	135
Szoftver felhasználói szerződés	136
BSD 3 felhasználói szerződés	137
Tárgymutató.....	139

Bevezető

Vigyázat!

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

Kezelőgombok



①	⏻ LIGHT	Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket. Hosszan lenyomva a vezérlő menüt nyitjuk meg. Röviden lenyomva a háttérvilágítást kapcsoljuk be és ki.
---	------------	---

②	START STOP	Számláló indítása, leállítása. Kijelölt menüelem kiválasztása, elfogadása.
③	↶ BACK	Új kör indítása, pihenő szakasz beiktatása, váltás a következő sportágra. Visszalépés az előző képernyőre.
④	DOWN »»	Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. Hosszan megnyomva manuálisan váltunk a sportágak között.
⑤	UP ≡	Léptetés a widgetek, üzenetek, menük között. Hosszan lenyomva a főmenüre ugrunk.

Állapotjelző ikonok

A GPS állapotjelző gyűrű és az állapotjelző ikonok az egyes adatképernyőkre rávetítve jelennek meg. Szabadtéri tevékenység esetén az állapotjelző gyűrű zöldre vált, amikor a GPS-vétel megfelelően létrejött. Villo-

gó ikon azt jelzi, hogy a készülék jeleket keres. Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.

GPS	GPS-vétel állapota.
	Akkumulátor töltöttségi szint
	Bluetooth® kapcsolat állapota
	Wi-Fi® kapcsolat állapota
	Pulzusmérő állapota
	Lépésszámláló állapota
	Futási dinamika mérő állapot
	Kerékpáros sebesség- és pedálütem mérő állapot
	Teljesítménymérés állapot
	tempe™ hőfokmérő állapot
	VIRB® kamera állapota

Edzés

Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (110. oldal).

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



5. A futás végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Újrakezd** ponttal tovább fut a számláló.
- **Mentés** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. A futást kiválasztva összegző képernyő jelenik meg.



- A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
- Kör indításához nyomjuk meg a  gombot.

- **Elvet** > **Igen** ponttal töröljük az edzés adatait.

Tevékenységek

A készülék számtalan beltéri, szabad-téri, atlétikai és fitness tevékenységhez használható. Amikor elindítunk egy tevékenységet, a készülék megjeleníti és rögzíti a mérési adatokat. Elmenthetjük az adatokat, illetve megoszthatjuk azokat a Garmin Connect™ közösségi oldalon. A Garmin Connect fiókon keresztül a Connect IQ™ tevékenység alkalmazással is bővíthetjük eszközünket (lásd a 73. oldalon).

Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges). Amikor a tevékenységet leállítjuk, a készülék visszavált karóra módba.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.

3. Amennyiben szükséges, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kiegészítő információk megadásához.
4. Amennyiben szükséges, várjunk, amíg az ANT+® mérővel a kapcsolat létrejön.
5. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadterre, majd várjunk, amíg a GPS műholdakkal a kapcsolat létrejön, és pozíciónk meghatározásra kerül.
6. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

NE FELEDJÜK! A készülék nem rögzíti a tevékenység adatokat egészen addig, amíg az időzítőt el nem indítjuk.

Tipppek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (110. oldal).

- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a  gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
 - A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Mentés** pontot.
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Folytatás később** pontot.
 - Kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
 - A **Kezdés > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.

NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.

- A **Vissza a starthoz > Egyenes vonal** opciót választva a készülék egy egyenes vonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.

NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.

- Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk a **Elvetés** pontot.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem mentjük el a tevékenységet a tevékenység leállítását követően, 25 perc elteltével a készülék automatikusan elmenti azt.

Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **+Hozzáad** pontot.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Egy meglévő korábbi tevékenység alapján is létrehozhatjuk az új tevékenységet, ehhez válasszuk a **Tev. másolása** pontot.
- Teljesen új tevékenység létrehozásához válasszuk az **Egyéb** pontot.

3. Amennyiben szükséges, válasszunk egy tevékenység fajtát.

4. Válasszunk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.

Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Kerékpározás (2).

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a

tevékenységet. Pl. válasszunk egy egyedi jelölőszínt, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.

- A **Kész** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.

6. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Beltérben végzett tevékenységek

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

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

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

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek például a futásra, nyílt vízi úszásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bő-

víthetjük olyan alapértelmezett profilkokkal, mint a séta és a harcászati tevékenység, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (lásd 5. o.).

Multisport tevékenység

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, melynek során egyik tevékenységből válthatunk a másikba, miközben az összesített idő, távolság adatok változatlanul tovább futnak. Például futás végén kerékpárra pattanhatunk, és láthatjuk a kétféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

A multisport tevékenységet egyedi igényeink szerint át is alakíthatjuk, vagy a szabványos triatlon versenyekhez alkalmazhatjuk a gyári alapbeállítás szerinti multisport tevékenységet.

Triatlon edzés

Triatlon edzésen történő részvétel esetén a triatlon tevékenységet vá-

lasztva könnyen válthatunk a sportág között, ezzel külön mérhetjük az egyes sportágak idejét, majd együtt menthetjük el a teljes tevékenységet.

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

A triatlon tevékenység profilnál a váltást kezelő funkció igény szerint be- és kikapcsolható.

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

Multisport tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hozzáadás > Multisport** pontot.
2. Válasszunk egy multisport tevékenység típust, majd nevezzük el.

Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység névén mentjük el, a név egy sor-számot kap, pl. Triatlon (2).

3. Válasszunk legalább két tevékenység profilt.

4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
- A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.

5. Az **Igen** gombot kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Tippek triatlonozáshoz, multisport tevékenységekhez

- Az első tevékenység indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

- A következő tevékenységre történő váltáshoz nyomjuk meg a  gombot.

Amennyiben a váltás funkció be van kapcsolva, a váltás ideje a tevékenységektől elkülönülten kerül rögzítésre.

- Amennyiben szükséges, a  gomb megnyomásával indítsuk a következő tevékenységre.

- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Úszás

Figyelem!

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

NE FELEDJÜK! Úszás közben a készülék nem képes a pulzus adatok rögzítésére.

NE FELEDJÜK! A készülék kompatibilis a HRM-Tri™ és a HRM-Swim™ mellkasi pulzuszámoló kiegészítővel (lásd a 37-42. oldalon).

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

Csapás: egy csapás a készüléket viselő karra tett teljes kör.

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérése

eszköze, ahol a golfozáshoz hasonlóan minél alacsonyabb a pontszám, annál hatékonyabb az úszás.

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). Az úszásnem a hossz végén kerül megállapításra. A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd a 94. oldalon).

FREE: szabadstílus.

BACK: hátúszás.

BREAST: mellúszás.

FLY: pillangóúszás.

MIXED: egy közön belül több mint egy úszásnem.

DRILL: Drill-napló használata esetén.

Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek

szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.

- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a  gombot.
A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a  gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.

Pihenők beiktatása medencei úszásnál

Az alapértelmezett pihenő képernyő két pihenő számlálót jelenít meg. Az utolsó teljesített szakasz ideje és távolsága is megjelenik.

NE FELEDJÜK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a  gombot.

A kijelző fekete alapon fehér szövegre vált, és a pihenő képernyő jelenik meg.

2. A pihenő szakaszban a **DOWN** vagy **UP** gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (nem kötelező).
3. A  gombot lenyomva folytatjuk az úszást.
4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

Edzés a drill naplóval

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

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekinthetjük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.

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

Sí lesiklások megtekintése

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

1. Kezdjük meg a lesiklást.
2. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
3. Válasszuk a **Futások megtekintése** parancsot.

4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

A lesiklás képernyők tartalmazza az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes súlylédést.

Jumpmaster funkció

VIGYÁZAT!

A jumpmaster funkció tapasztalt ejtőernyősöknek szól, illetve kiemelten a katonai szolgálatot teljesítőknek. A funkció nem alkalmas elsődleges ejtőernyős magasságmérőként való használatra. Az ugrással kapcsolatos megfelelő alapadatok betáplálásának hiánya súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű balesethez vezethet.

A jumpmaster funkció a katonai irányelvek alapján számítja ki a nagy magasságú ugrási pontot (HARP). A készülék automatikusan érzékeli, hogy kiugrot-

tunk, és indítja a barométer és az elektronikus iránytű alapján történő navigációt a kívánt földterületi pont felé (DIP).

Golfozás

Ahhoz, hogy egy pályát lejátszhassunk, először a pálya adatait le kell töltenünk a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül. A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül letöltött pályák automatikusan frissülnek.

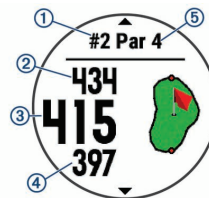
1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Golf** pontot.
2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Az elérhető pályák közül választjuk ki a kívánt pályát.
4. Az **Igent** választva rögzítjük a pontszámokat.
5. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (igény szerint).

Amikor a következő lyukhoz települünk, a készülék automatikusan végrehajtja a váltást.

6. A játék végén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Záró kör > Igen-t**.

Lyuk adatok

Mivel a zászló helye változik, a készülék nem a zászló tényleges helyétől számított távolságot jelzi ki, hanem a green elejének, közepének és végének a távolságát.



①	Aktuális lyuk száma.
②	A green hátuljának távolsága.
③	A green közepének távolsága.

④	A green elejének távolsága.
⑤	A lyuk „par” száma.
▲	Következő lyuk.
▼	Előző lyuk.

Zászló áthelyezése

Egy közelebbi pillantást vethetünk a greenre, illetve áthelyezhetjük a zászlót.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Zászlót áthelyez** pontot.
2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal mozgathatjuk a zászlót.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot.

A lyuk adatképernyőjén található távolság adatok az új zászló pozíciónak megfelelően módosulnak. A zászló helye csak az aktuális körhöz kerül mentésre.

Ütéstávolság mérés

1. Hajtsunk végre egy ütést, és figyeljük meg, hogy a labda hol ért földet.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Ütémérés** pontot.
3. Sétáljunk vagy kocsiázzunk el a labdáig.
A távolság automatikusan nullázódik, amikor a következő lyukra váltunk.
4. Amennyiben szükséges, a **Reset** gombbal bármikor nullázhatjuk a távolságot.

Layup és dogleg távolságok

A par 4-es és par 5-ös lyukak esetében megtekinthetjük a layup és dogleg távolságokat.

Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Layups** pontot.

Az egyes layup eléréséig láthatjuk a layupot és az ahhoz tartozó távolságot.

NE FELEDJÜK! Ahogy megteszük ezeket, a távolságok törlődnek a listából.

Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Eredménylap** pontot.
Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.
2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A **START** gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal adjuk meg a pontszámot.
Az összpontszám frissítésre kerül.

Pontszámok módosítása

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Eredménylap** pontot.
2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.

3. A **START** gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk az adott lyuk pontszámát.
Az összpontszám frissítésre kerül.

TruSwing™ funkció

A TruSwing funkció a TruSwing készülékkel rögzített mérési adatok megjelenítésére szolgál. TruSwing készülék beszerezésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

Golf távolságmérő használata

A túraszámlálóval rögzíthetjük az eltelt időt, a távolságot, a megtett lépések számát. A túraszámláló automatikusan elindul majd megáll, amikor elindítunk és befejezünk egy kört.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Távolságmérő** pontot.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Reset** pontot a számláló nullázásához.

Statisztikák nyomon követése

A statisztika követő funkcióval játék közben nyomon követhetjük a részletes játék adatokat.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Az **Opciók > Statisztika** követő pontot kiválasztva bekapcsoljuk a statisztika nyomon követését.

Edzés

Edzéstervek

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

A Garmin Connecttel ütemezhetjük is az edzésterveket. Előre megtervez-

hetjük az edzéseket, majd ezeket eltárolhatjuk a készüléken.

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot).

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a készüléket.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Hozzuk létre, majd mentsük el az új edzést.
4. Kattintsunk a **Send To Device** (küldés a készülékre) parancsra, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Bontsuk az USB-kapcsolatot.

Edzés indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Saját edzések** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.
6. Válasszuk a **Edzés indítást**.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat.

Edzésnaplár

Az edzésnaplár a Garmin Connect-ben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naplárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaplárjában. Amikor a naplárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az üteme-

zett edzés eltárolva marad a készüléken, akár végrehajtuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot). Keressünk ki egy edzésprogramot a Garmin Connecten, ütemezzük az edzéseket, pályákat, majd töltsük le a teljes programot a készülékre.

1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naplárban.
6. Válasszuk a -t, majd kövessük a megjelenő utasításokat.

Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következő létre nem hozunk. Nyitott szakaszt is beiktathatunk, amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni.

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Intervalumok > Szerkesztés > Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** (nyitott) lehetőségek közül.

TIPP! A **Megnyitás** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.

6. Az **Időtartam** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszuk a ✓-t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Pihenés > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszunk a **Távolság, Idő és Megnyitás** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a ✓-t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlés-t**.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemeleg > Bekapcsolás** pontot.

- Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Bekapcsol** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a ≡ gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Intervallumok > Edzés indítást**.
5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a ↻ gombot az első éles szakasz indításához.
7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk le a ↻ gombot.

- A számlálót bármikor leállíthatjuk a **STOP** gomb lenyomásával.
- Amennyiben a váltott ütemű edzéshez levezető szakaszt is hozzárendeltünk, a levezetés során nyomjuk meg a ↻ gombot az edzés befejezéséhez.

Virtuális edzőpartner használata

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a ≡ gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazásokat**.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtuális edzőpartner**et.
6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
7. Kezdjük meg a tevékenységet.
8. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.



Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az

edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Cél beállítása** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Csak táv** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
- A **Táv és idő** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.
- A **Táv és tempó** vagy **Táv és sebesség** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az

aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapszik.

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

Edzési cél elvetése

1. Az edzés során nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Cél törlése > Igen** pontot.

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

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

NE FELEDJÜNK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.

4. Válasszuk a **Tréning > Verseny egy tevékenységben-t**.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Előzményekből** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
- A **Letöltve** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.

6. Válasszuk ki a tevékenységet.

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.

7. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Mentést**.

Személyes rekordok

A tevékenység végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot. Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord megtekintése-t**.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző > Igen**-t.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Nyomjuk meg a **≡** gombot, majd válasszuk az **Előzmények > Rekordokat**.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk a **Összes rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Szegmensek

A Garmin Connect fiókról futó vagy kerékpáros szegmenseket tölthetünk le a készülékre. Miután egy szegmens letöltésre került a készüléken, versenyezhetünk a szegmens mentén, megpróbálhatunk egy személyes rekorddal vagy egy ugyanezen szegmensen küzdő sportárral felvenni a versenyt vagy éppen túlszárnyalni annak teljesítményét.

NE FELEDJÜK! Amikor egy pályát töltünk le a Garmin Connect fiókból

a készülékre, a pályát alkotó összes szegmens letöltésre kerül.

Strava™ szegmensek

Strava szegmenseket is letölthetünk az Edge készülékre. A Strava szegmensek követésével korábbi túráink teljesítményével, barátok teljesítményével, valamint ugyanezen szegmenseket végrehajtó profik teljesítményével mérhetjük össze aktuális teljesítményünket.

Strava tagnak a Garmin Connect oldal szegmens widgetében jelentkezhetünk (részletesen lásd a www.strava.com oldalon).

Az útmutatóban szereplő alábbi leírás mind a Garmin Connect, mind a Strava szegmensekre egyformán érvényes.

Verseny egy szegmens ellen

A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén versenyezve korábbi edzésekkel, más kerékpárosok teljesítményével, a

Garmin Connect fiókon belüli ismerőseink vagy a kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vetethetjük össze saját aktuális teljesítményünket. A tevékenység adatait a Garmin Connect oldalra feltöltve megtekinthetjük a szegmens pozícióját.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben Strava fiókunk és Garmin Connect fiókunk kapcsolódnak egymáshoz, a tevékenység adatai automatikusan elküldésre kerülnek a Strava fiók felé, így meg tudjuk tekinteni a szegmens pozíciót.

1. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Kezdjük meg a futást vagy a kerékpározást.

Amikor egy szegmenshez közeledünk, üzenet figyelmeztet. Ezután megkezdhetjük a szegmens mentén történő versenyt.

4. Kezdjük el versenyezni a szegmens mentén.

Egy üzenet jelzi, amikor a szegmens befejeződött.

Szegmens adatok megjelenítése

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning > Szegmensek** pontot.
5. Válasszuk ki a szegmenst.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Térkép** – szegmens megtekintése a térképen.
 - **Magassági grafikon** – szegmens magassági grafikonjának megtekintése.
 - Versenyidő – az eredménytábla mutatja a szegmens vezető ver-

senyidejét, átlagsebességét vagy átlag tempóját.

Futás a ütemmérővel (metronómmal)

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazásokat**.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Metronóm > Állapot > Bekapcsol** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
- A **Riasztási frekvenciával** az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
- A **Hangok** beállításnál a hangjelzést adhatjuk meg.

7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
8. Indítsuk a futást. A metronóm automatikusan indul.
9. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
10. Igény szerint a **≡** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány és teljesítményzóna adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszá-

mításához van szüksége ezen információkra.

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Felhasználói profil**.
3. Válasszunk egy opciót.

Edzési célok

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

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.
- Ismerve pulzustartományunkat, megakadályozhatjuk a túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázatát.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 28. oldalon szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

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

Tudnivalók a pulzustartományokról

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

Pulzustartományok beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk a **Beállítás > Felhasználói profil > Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. Psz.** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot (lásd a 29. oldalon).

4. Az **LTPSZ > Megadás manuálisan** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.

Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása (58. oldal).

5. Válasszuk a **Nyugalmi Psz.** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.

6. Válasszuk a **Tartományok > Ez alapján** pontot.

7. Válasszunk az alábbiak közül:

- **BPM** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **%Max. HR** esetén a maximális pulzusszám százaléértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **%HRR** esetén a tartalék pulzusszám százaléértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **%LTPSZ** esetén a laktátküszöb pulzusszám százaléértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.

9. A **Sportág pulzusszám hozzáadása** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.

10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához.

Pulzustartományok kiosztása

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

Pulzustartományok automatikus beállítása

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

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek.
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzusmérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzusmérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

Professzionális sportolók

Profi sportolónak az számít, aki évenként át (kisebb sérüléseket leszámítva) intenzíven edzett, és pihenő pul-

zusszáma 60 szívdobbanás/perc (bpm) alatt van.

Teljesítménytartományok beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Felhasználói profil > Teljesítménytart. > Ez alapján** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.

- **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.

4. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
5. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
6. Amennyiben szükséges, válasz-
szuk a **Minimum** pontot, és adjunk
meg egy minimális teljesítmény ér-
téket.

Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív percek, a megtett távolságot, megmászott eme-
leteket, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett ka-
lória tartalmazza az alapvető anyag-
cserére jellemző kalória értéket, va-
lamint a tevékenység során elégetett
kalóriát.

A nap folyamán megtett lépések ösz-
sesített száma a lépésszám figyelés

widgetben látható. A lépésszám időről
időre frissítésre kerül.

Automatikus cél funkció

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



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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a
szervezetben káros anyagcsere-fo-
lyamatok indulnak be. A folyamatjelző

sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás
időserűvé vált. Egy órányi mozgás
nélkül töltött időszak után a folyamat-
jelző sáv első piros szegmense meg-
jelenik, a készülék rezegni kezd vagy
hangjelzést ad (amennyiben a hang-
jelzések engedélyezve vannak), vala-
mint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb
15 perc mozgás nélküli időszak után a
sáv egy újabb szegmennel bővül ki.

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

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pi-
henésünk minőségét, mozgásunk in-
tenzitását. A mért alvási adatok: az
átaludt órák teljes száma, mozgásos
(nyugtalanabb) időszakok, valamint
nyugalmas alvással telt időszakok. A
Garmin Connect fiókban beállíthatunk
egy normál alvásidőt.

Az alvási statisztikát a Garmin
Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai
adatokat a Garmin Connect fiókba
(71. oldal).

Az alvási statisztikát a Garmin
Connect fiókunkban tekinthetjük
meg.

„Ne zavarj!” mód használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk
a háttérvilágítást és a rezgő riasztáso-
kat. Például TV-nézés vagy alvás so-
rán hasznos lehet ez a funkció.

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect fi-
ókban módunkban áll egy normál al-
vás időszakot megadni. A rendszer-
beállítások között az **Alvásidő** (103.
oldal) funkciót aktiválva a készülék
ezen alvási időtartamban automatiku-
san „ne zavarj” módban vált.

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

Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®), az Amerikai Központi Betegség Megelőző Központ, valamint a Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalmban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyelő tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek egy módon, hogy

az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitás percek számítási alapja

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

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át eddzünk közepes vagy nagy intenzitással.

Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikus érzékel bizonyos tevékenység mintákat, pl. legalább 10 percen át végzett kérekpároztat, futást, úszást, elliptikus tréning edzést stb. A Garmin Connect

idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és időtartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Nagyobb pontosságot és részletesebb adatokat számlálóval kísért tevékenységek végzésével kapunk.

Tevékenység figyelés beállításai

Nyomjuk meg hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenység figyelés** pontot.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

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

Cél riasztások: a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki. A cél riasztás

a napi lépésszám célt, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitás perc célt érinti.

Move IQ: a Move IQ eseményeket kapcsolhatjuk be és ki.

Tevékenység figyelés kikapcsolása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenység figyelés > Állapot > Ki** pontot.

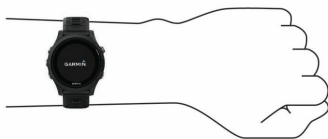
Pulzusmérés funkciók

A Forerunner készülékek csukló alapú pulzusmérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek az ANT+ és Bluetooth adatátvitellel működő mellkasi pulzusmérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzusméréssel mért adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusmérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni. Az alábbi funkciók csak pulzusmérő használata esetén érhetők el.

Csukló alapú pulzusszámmérés Karóra viselése és a pulzusszám mérése

- Az edzés alatt csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy

a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön.



- **FONTOS!** A karóra hátulján lévő érzékelőben ne tegyünk kárt, ne sértsük meg.
- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- A csukló alapú pulzusmérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén

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

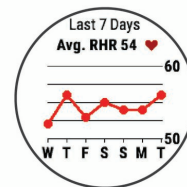
- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzusmérőt.
- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorossra.
- A tevékenység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

- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.
- Edzéshez használjunk szilikon szíjat.

Pulzusszám widget

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az aznapi legalacsonyabb nyugalmi pulzusszámot és az elmúlt négy órás intervallumot lefedő pulzusszám grafikont.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **DOWN** gombot.



2. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a **START** gombot.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

A Forerunner készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára. Például kerékpározás során a Forerunner elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® kerékpáros fedélzeti számítógép felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

MEGJEGYZÉS! A pulzusszám adatok sugárzása csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Opciók** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Pulzusszám sugárzás** opciót választva a készülék azonnal

megkezdje a pulzusszám adatok sugárzását.

- A **Tevékenység alatt sugároz** opciót választva a készülék csak a tevékenység alatt sugározza az adatokat.

A készülék elkezdje a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a  ikon megjelenik.

NE FELEDJÜK! A pulzusszám adatok sugárzása alatt csak a pulzusszám widget érhető el.

4. Párosítsuk a Forerunner készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

MEGJEGYZÉS! A párosítás menete a Garmin készülék típusától függően eltérhet. Lásd az adott készülék használati útmutatójában.

TIPP! Az adatok sugárzásának leállításához nyomjuk le bármelyik gombot, majd válasszuk az **Igent**.

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

A Forerunner készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint **Automatikus** módban működik. Amennyiben ANT+ pulzusmérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Állapot > Ki** pontot.

HRM-Swim pulzusmérő Pulzusmérés úszás közben

NE FELEDJÜK! Úszás közben a csukló alapú pulzusmérés nem alkalmazható.

A HRM-Tri™ és a HRM-Swim™ mellkasi pulzusmérő kiegészítők úszás közben rögzítik és tárolják a pulzusszám adatokat. A pulzusszám adatok

mindaddig nem jelennek meg a kompatibilis Forerunner készüléken, amíg a pulzusmérő a víz alatt van.

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

Amikor elmentjük a számlálóval kísért úszási tevékenység adatait, a Forerunner készülék automatikusan letölti a tárolt pulzusszám adatokat. Eközben a pulzusmérőnek a víz felett kell lennie, aktívan működnie kell, és 3 méteres távolságon belül kell lennie a Forerunner készülékhez. A pulzusszám adatok mind a készülék naplójában, mind a Garmin Connect fiókban megtekinthetők.

Úszás medencében

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Úszás medencében** pontokat.
2. Adjuk meg egy szabványos medence méretet, vagy adjunk meg egy egyedi méretet.
3. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.
A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.
4. Kezdjük el úszni.
A készülék automatikusan rögzíti az úszási közöket és a hosszokat.
5. Az **UP** és **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg a további adatképernyőket (amennyiben elérhetők).
6. Pihenés során nyomjuk meg a  gombot a számláló felfüggesztéséhez.
7. A  lenyomásával indítsuk újra a számlálót.
8. Az úszás befejeztével nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Úszás nyílt vizen

A készüléket nyílt vízi úszáshoz is használhatjuk. Ilyenkor a távolság, tempó és csapássebesség adatokat rögzíthetjük. Az alapértelmezett nyílt vízi úszás tevékenységet további adatképernyőkkel bővíthetjük (94. o.).

1. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Úszás nyílt vizen** pontot.
2. Menjünk szabad, fedetlen területre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a számlálót.
A napló csak akkor rögzíti az adatokat, amikor a számláló fut.
4. Az úszás befejeztével nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** parancsot.

Pulzusmérő méretre igazítása

Az első, HRM-Swimmel kísért úszás előtt fordítsunk időt a mérő megfelelő méretre igazításához. A mérő any-

nyira szorosan kell illeszkedjen mellkasunkra, hogy a medence falától történő elrugaszkodás során a helyén maradjon.

- Válasszuk ki az egyik pánt toldót, ezt akasszuk a mérő rugalmas végéhez.

A készülékhez három toldó is jár az eltérő mellkasi kerületek lefedése céljából.

TIPP! Normál testalkat, póló méret esetén (az M és XL méretek között) a közepes méretű toldó a megfelelő.

- A mérőt hátrafelé felvéve könnyedén állíthatjuk a toldón a csúszkát.
- A mérőt előre felvéve a mérőn lévő csúszkát állíthatjuk.

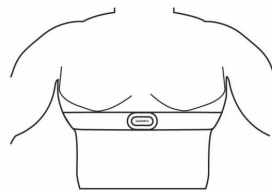
Mellkasi pulzusmérő felvétele

A pulzusmérőt helyezzük közvetlenül bőrünkre, mellünk alá. A pánt elég szorosan fogja a mérőt ahhoz, hogy az edzés során az a helyén maradjon.

1. Válasszuk ki a megfelelő pánt toldót.
2. Vegyük fel úgy a mérőt, hogy a Garmin logó olvasható legyen.
A kampó , és a hurok (bújtató)  jobb oldalunkon csatlakozzon.



3. A pántot fűzzük át mellkasunk körül, majd a kampót bujtassuk át a hurkon.



MEGJEGYZÉS! Ügyeljünk, hogy a mosócímke ne gyűrődjön a pánt alá.

4. Ellenőrizzük, hogy a mérő szorosan illeszkedjen mellkasunkon, azonban fontos, hogy ne legyen

zavaró, ne korlátozzon a szabad mozgásban.

Amint felvesszük a mérőt, az azonnal bekapcsolódik, és elkezd küldeni az adatokat.

Tippek a HRM-Swim kiegészítő használatához

- Amennyiben a medence falától történő elrugaszkodás során a mérő lecsúszik mellkasunkon, a pántot és a toldót húzzuk szorosabbra.
- Ahhoz, hogy láthatassuk a mérési adatokat, az egyes szakaszok között fel kell állnunk és mellkasunkkal (a mérővel) ki kell emelkedünk a vízből.

Pulzusmérő ápolása

Figyelem!

A pánton kicsapódó, felgyülemelő só, izzadság ronthatja a mérő mérési pontosságát.

- Minden egyes használat után öblítsük le a mérőt.

- Minden hetedik használatot követően kézzel mossuk meg a mérőt. Kis arányban tisztítószer, pl. mosogatószer használhatunk.

NE FELEDJÜK! Ne használjunk tisztítószer higítatlanul, nagy mennyiségben, mivel ezzel kárt tehetünk a mérőben.

- Ne tegyük a mérőt mosógépbe, szárítóba.
- A mérőt lógatva vagy sík felületre kiterítve szárítsuk.

HRM-Tri mérő

A HRM-Swim használatára vonatkozó rész ismerteti, hogy az úszás során miként rögzíthetjük pulzusunkat.

Úszás medencében

Figyelem!

Amennyiben a mérőt klóros, vagy egyéb vegyszerrel fertőtlenített medencében használjuk, a mérőt a vízből kivéve kézzel mossuk meg. Amennyiben a mérő ezen anyagok-

nak hosszú időn át ki van téve, tartósan károsodhat.

A HRM-Tri mérő elsődlegesen nyílt vízi úszáshoz való, azonban alkalmanként medencei úszáshoz is használhatjuk. Úszodai úszáshoz a mérőt úszódressz vagy triathlon felső alatt hordjuk. Eltérő esetben a medence falától történő elrugaszkodás során a mérő lecsúszhat mellkasunkról.

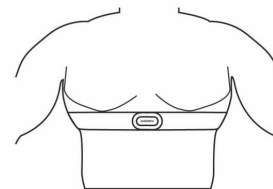
Pulzusmérő felvétele

A pulzusmérőt közvetlenül bőrünkre, mellcsontunk alá helyezzük. Elég szorosan kell illeszkedjen ahhoz, hogy a tevékenység során a helyén maradjon.

1. Amennyiben szükséges, a mérő egységre csatlakoztassuk a pánt toldót.
2. Nedvesítsük meg a mérő hátulján az elektródákat ①, így mellkasunk és a jeladó megfelelően tud érintkezni.



3. Vegyük fel úgy a mérőt, hogy a Garmin logó olvasható legyen.



A kampó ③, és a hurok (bújtató) ② jobb oldalunkon csatlakozzon.

4. A pántot fűzzük át mellkasunk körül, majd a kampót bújtassuk át a hurkon.

Ügyeljünk, hogy a mosó címke ne hajoljon előre.

Miután felvettük a mérőt, az készen áll az adatok mérésére, küldésére és tárolására.

Adattárolás

A mellkasi pulzuszmérő egy adott tevékenység végzése során legfeljebb 20 órányi adat tárolására képes. Amikor a pulzuszmérő memóriája megtelt, a legújabb adatok kerülnek felülírásra.

A párosított Forerunner készüléken egy időzített tevékenységet elindítva a pulzuszmérő akkor is rögzíti a pulzusszám adatokat, amikor eltávolodunk a Forerunner készüléktől. Például a pulzusszám adatokat olyan edzés vagy csapatsport üzése során is rögzíthetjük, ahol óra viselése nem megengedett. A pulzuszmérő a tevékenység mentésekor automatikusan elküldi a tárolt pulzusszám adatokat a Forerunner számára. Az adatok feltöltése alatt a pulzuszmérőnek aktívnak kell lennie, és 3 méteres távolságon belül kell lennie a Forerunner készülékhez.

Pulzuszmérő gondozása

Lásd a 40. oldalon.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben irreális pulzusszám adatok jelennek meg, vagy egyáltalán nem jelennek meg adatok, tegyük a következőket:

- Vigyünk fel vizet, elektród gél az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon, de csak annyira, hogy az edzés közben ne mozduljon el. A túlhúzás is károsíthatja a pántot.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Kövessünk a tisztításra, ápolásra vonatkozó utasításokat (40. o.)
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4 Ghz-es vezeték nélküli érzékelő-

től, mivel ezek interferálhatnak a pulzuszmérővel. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfeszültségű tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 Ghz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

Futás dinamika

A készüléket egy HRM-Tri™ vagy egyéb futás dinamikai kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról. Amennyiben a készülékhez járt HRM-Tri™ kiegészítő, az ezzel történő párosítás már gyárilag megtörtént. A futás dinamika kiegészítőbe egy gyorsulásmérő került beépítésre, amely a felsőtest mozgásainak mérésével a következő hat futási adat kiszámítását teszi lehetővé.

Lépésszám: A lépésszám a percenként megtett lépések száma. Az összesített (bal és jobb oldali együttesen) lépésszám jelenik meg.

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

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

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

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

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

Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya. Százalékérték jele-

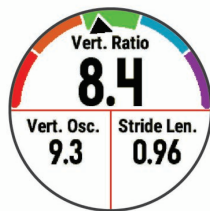
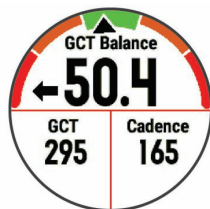
nik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt – pl. a HRM-Tri vagy HRM-Run kiegészítőt –, ezt párosítanunk kell a készülékkel, és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

Amennyiben a készülékhez tartozékként járt a kiegészítő, a párosítás már gyárilag megtörtént, és a készülék készen áll a futás dinamikai adatok megjelenítésére.

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



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

Színskála és futás dinamikai adatok

A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szere-

pelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintési idő eloszlás és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon.

A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át,

vagyis itt jellemzőbb a hosszabb talaj érintési idő, nagyobb függőleges kilengés, alacsonyabb lépésszám, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésszám és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A futási dinamikáról a www.garmin.com oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetők el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

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

Talaj érintési idő eloszlás adatok

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

A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a szimmetria nagyobb megbotlása között. Sok futó esetében a talaj érintési

idő eloszlás az ideális 50-50% értéktől nagyobb mértékben eltér dombtól történő lefutás vagy dombra történő felfutás során. A legtöbb edző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futási technika a lehető legjobb. Az élsportolók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel futnak.

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

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

Függőleges eloszlás

és függőleges arány adatok

A függőleges eloszlás és függőleges arány adatok a mérő típusának függvényében eltérhetnek, valamint at-

tól függően is, hogy a mellkasi mérőt (mint pl. a HRM-Tri vagy HRM-Run mérők) vagy derekunkon viselhetők, övre csatolható mérőt használunk-e.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges oszcilláció tartomány mellkasi mérővel	Függőleges oszcilláció tartomány övre csatolható mérővel	Függőleges arány mellkasi mérővel	Függőleges arány övre csatolható mérővel
 Bíbor	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Piros	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

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

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-Tri mérővel rendelkezünk-e.

A futás dinamika mérésére képes kiegészítők elején a  jel látható legyen.

- Párosítsuk újra a készüléket és a futás dinamikai kiegészítőt.
- Amennyiben futás dinamikai adatokként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a mérőt nem fejfelé viseljük-e.

NE FELEDJÜK! A talaj érintési idő és ennek eloszlása kizárólag futás közben jelennek meg. Séta közben nem meghatározható.

Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzuszámolás vagy mellkasi pulzuszámoló használata mellett egy pár edzést végre kell hajtunk. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta.



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

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogrammra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk.

Regenerálódási idő: a funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

Edzési terhelés: az elmúlt hét napra vetítve az edzést követő emelkedett oxigén fogyasztás (EPOC - oxigén felvételi többlet) összesített értéke. Az EPOC egy becslés, amely arról tájékoztat, hogy szervezetünkől mekkora energiát igényel az edzést követő regenerálódás.

Becslült versenyidők: a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

HRV stressz teszt: a HRV (pulzusszám ingadozás) stressz mérési adat kizárólag mellkasi pulzuszámolóval érhető el. A készülék a pulzusszám szórását, kitéréseit méri egy 3 perc hosszú időtartam során, mely idő alatt végig álló helyzetben vagyunk. Egy átfogó stressz szintet mutat 1 és 100 közötti skálán, ahol a kisebb érték kisebb stressz hatást jelent.

Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében

folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondícióinkkal.

Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP): a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsli FTP értékünket. Pontos érték kiszámításához hajtunk végre az irányított tesztet.

Laktátküszöb: méréséhez mellkasi pulzuszámoló szükséges. A laktátküszöb az a pont, ahol izmaink gyors fáradásba váltanak át. A készülék a tempó és a pulzusszám együttesével méri a laktát küszöbértéket.

Teljesítmény értesítések kikapcsolása

A teljesítmény értesítések a tevékenység végeztével megjelenő figyelmeztetések. Egyes teljesítmény mérési adatokhoz, mint pl. az erőnléti állapot és a regenerálódási idő, értesítést ak-

tívalhatunk, illetve egyes értesítések csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor.

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Fiziológiai mérések** > **Teljesítmény értesítések** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

Beállíthatjuk a készüléket, hogy a tevékenység során automatikusan észlelje a maximális pulzusszámot, a laktátküszöb értéket és a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Nyomjuk meg hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Fiziológiai mérések** > **Automatikus észlelés** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Edzési állapot

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

Csúcsforma: azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Amennyiben jelen állapotban csökkentjük az edzési terhelést, azzal testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzünk előre, hiszen ez a csúcsforma csak rövid időre tartható fenn.

Produkív: a jelenlegi edzési terhelés teljesítményünket és erőnléti állapotunkat előre viszi. Fontos, hogy az erőnléti állapot megtartása érdekében

regenerálódási időszakokat is beiktassunk az edzésprogramba.

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

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

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

Aluledzettség: aluledzett állapot akkor következik be, amikor egy héten vagy hosszabb időn át a szokásosnál jóval kevesebbet edzünk, és ez erőnléti

léti állapotunkat is negatívan befolyásolja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

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

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

Javaslatok az edzési állapot mérésekhez

A pontos edzési állapot felméréseket szolgálják az alábbi tippek:

- Hetente legalább két alkalommal fussunk pulzusmérés kíséretében,

vagy hetente legalább kétszer kerékpározzunk pulzus- és teljesítménymérés mellett.

Egy heti használatot követően már elérhetőkké válnak az edzési állapot felmérések.

- Az összes edzési tevékenységet rögzítsük a készülékkel, hogy a készülék minél több adattal rendelkezzen erőnlétünkéről, teljesítményeinkről.

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkéről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a Forerunner 935 készüléknek vagy csukló alapú pulzusmérés-

re, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

A VO2 Max. becslés egy számérték és egy pozíció a színskálán.



Színkód	Teljesítmény értékelése
Bíbor	Felsőfokú
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancs	Megfelelő
Piros	Gyenge

A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesen lásd a 137. oldalon, valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

Regenerálódási idő

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

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

Felépülési idő: A felépülési idő a futást követően azonnal megjelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására.

Regenerálódási idő megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat. A regenerálódási tanácsadó technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja.

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

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

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

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel edzünk, minden egyes

edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm. A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

TIPP! A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot. A tévékenységet a regenerálódási tanácsadó megjelenését követően menthetjük el vagy törölhetjük.

Edzési terhelés

Az elmúlt hét napra vetítve mutatja az edzés intenzitását, melyet az elmúlt hét nap összesített EPOC (edzést követő fokozott oxigén fogyasztás) értéke alapján határoz meg. A mutató jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

Becsült versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítását, valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

A készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáfér-

hető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél-versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

NE FELEDJÜK! Elsőre a becslések pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek szüksége van pár futóedzésre ahhoz, hogy a megfelelő mértékben megismerje futási teljesítményünket.

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
2. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

A becsült versenyidők 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton távokhoz jelennek meg.

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mérték-

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

Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatások a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt hatá-

rozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Fontos tudnunk, hogy az edzési hatásfok (1.0 – 5.0) az első pár edzés során abnormálisan magasnak tűnhet. A készüléknek kell pár edzés, hogy kiismerje erőnlétünket.

Az edzési hatásfok elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja.

Színjelzés	Hatásfok	Aerob hatás	Anaerob hatás
	0.0 - 0.9	Nincs hatással.	Nincs hatással.
	1.0 - 1.9	Mérsékelt hatás.	Mérsékelt hatás.
	2.0 - 2.9	Szinten tartja aerob erőnléti állapotunkat.	Szinten tartja anaerob erőnléti állapotunkat.
	3.0 - 3.9	Javítja aerob erőnléti állapotunkat.	Javítja anaerob erőnléti állapotunkat.
	4.0 - 4.9	Jelentősen javítja aerob erőnléti állapotunkat.	Jelentősen javítja aerob erőnléti állapotunkat.
	5.0	Megfelelő regenerálódási idő nélkül túledzettséget okoz és akár káros is lehet.	Megfelelő regenerálódási idő nélkül túledzettséget okoz és akár káros is lehet.

Pulzusszám ingadozás és stressz szint

A pulzusszám ingadozás mérés végrehajtásához mellkasi pulzusmérőre van szükség, melyet fel kell helyeznünk mellkasunkra, valamint párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (39. és 86. o.)

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt a készülék a pulzusszám kitéréseinek, szórásának mérésével meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a futó teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzósaabb edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

TIPP! Garmin javaslata szerint a stressz szintet edzés előtt, lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük. A korábbi mérési eredményeket a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg.

1. Nyomjuk meg a START gombot, majd a DOWN gombot, majd válasszuk a **HRV Stress** pontot, majd nyomjuk meg újra a START gombot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Erőnléti állapot megtekintése

Ahogy futunk vagy kerékpározzunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. A mért adat a VO2 Max. becslés alapértékéhez képesti, va-

lós idejű, százalékban kifejezett eltérés.

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

TIPP! Pár futást, kerékpározást végre kell hajtánunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje teljesítő-képességünket.

Erőnléti állapotunk megtekintése

A funkció csukló alapú pulzuszórával és mellkasi pulzuszórával is működik.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá az **Erőnléti állapot** mutatót (lásd a 94. oldalon).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást. Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

Laktátküszöb

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni a véráramban. Futás során ez az erőfeszítés, tempó egy becsült mértéke. Amikor a futó átlépi ezt a küszöbértéket, hirtelen felgyorsuló ütemben kezd el fáradni. Tapasztalt fu-

tók esetén ez a küszöbérték maximális pulzusszám 90%-ánál és 10K vagy félmaraton versenytempó mellett következik be. Átlagos felkészült futók esetén ez a pont gyakran a maximális pulzusszám 90%-a alatti pulzusszámnál is bekövetkezik. Ismerve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig mehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg (25. oldal).

Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A méréshez mellkasi pulzuszórára van szükség, melyet a mérés végrehajtása előtt vegyünk fel (39. o.), majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel (86. oldal). Emellett egy korábbi futásból

származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell (52. oldal).

A laktátküszöb becsléséhez a készülék felhasználja a kezdeti beállítások során megadott testalkati adatainkat, valamint a már meglévő VO2 Max. becsléseket. Amennyiben stabilan nagy intenzitással edzünk mellkasi pulzuszórával kíséretében, a készülék automatikusan meghatározza a laktátküszöb értéket.

TIPP! Pár futást végre kell hajtánunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Amennyiben nem kapunk laktátküszöb becslést, manuálisan csökkentjük a maximális pulzusszám értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy szabadtéri, futó tevékenységet.

A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.

3. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
4. Válasszuk a **Tréning > Laktátküszöb irányított tesztet**.
5. Indítsuk a számlálót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Ahogy megkezdjük a futást, a készülék mutatja az egyes lépés időtartamokat, a cél és az aktuális pulzusszám értékeket. A mérés végeztével egy üzenet jelenik meg.

6. Az irányított mérés végeztével állítsuk le a számlálót és mentsük el a tevékenységet.

Amennyiben ez az első laktátküszöb becslésünk, a készülék fel szólít, hogy a laktátküszöb pulzusszám alapján osszuk ki újra a pulzustartományokat. Minden egyes további laktátküszöb mérésnél a készülék rákérdez, hogy elfogad-

juk vagy elutasítjuk az aktuális mérést.

FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzuszámot kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel. Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkez-nünk kell (52. oldal).

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becslés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
4. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

Az FTP érték watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, illetve a színskálán belül egy szín is jelzi,

hogy mely kategória alá sorolódik az érték.

Színkód	Teljesítmény értékelése
 Bíbor	Felsőfokú
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Megfelelő
 Piros	Edzetlen

További információkat a függelékben találunk (134. oldal).

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

FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzuszámot kell felvennünk (39. o.), valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a Forerunner készülékkel (86. o.). Emellett egy korábbi ke-

rékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkez-nünk kell.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
4. Válasszuk a **Tréning > FTP irányított mérés** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kerékpározás megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint az aktuális teljesítmény adatot. A mérés végét egy üzenet jelzi.

6. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést.

Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a színskálán belül egy megjelölt színeként.

7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Elfogad** – mentjük az új FTP értéket.
- **Elutasít** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

Okos funkciók

Okostelefon és a készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
2. Az okostelefont hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.

3. A készülék bekapcsolásához nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.

Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, a készülék párosítás módban indul el.

TIPPI! A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva és a  ikont kiválasztva manuálisan váltunk át párosítás módba.

4. A készülék Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazásban a **Beállítások** menüben, válasszuk a **Garmin eszközök > Készülék**

hozzáadása pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Javaslatok már korábban regisztrált Garmin Connect felhasználók számára

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a -t vagy a **...**-t.
2. Válasszunk a **Garmin eszközök > Készülék hozzáadása** pontot.

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket (62. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Bekapcsol** pontot.
2. Az értesítések tevékenység alatti működésének beállításához válasszuk a **Tevékenység** pontot.

3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.

4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.

5. Válasszuk az **Óra üzemmód** pontot.

6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.

7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.

8. Válasszuk ki az **Időkorlát** pontot.

9. Adjuk meg azt az időtartamot, amíg az új értesítést jelző üzenet látható marad a kijelzőn.

Értesítések megtekintése

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

Értesítések kezelése

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

- Apple® készülék esetén az értesítési központra keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazási beállításai között választhatjuk ki mindazon elemeket, melyekről értesítést kívánunk kapni.

Hangos jelentések lejátszása futás közben

A funkció használatához olyan kompatibilis okostelefon párosítása szükséges, melyen fut a Garmin Connect Mobile alkalmazás.

A Garmin Connect Mobile alkalmazást beállíthatjuk, hogy a futás alatt ösztönző, motivációs állapot jelenségeket játsszon le. Ezen hangos jelentések tartalmazzák a kör számát,

a köridőt, a tempót vagy sebességet, valamint az ANT+ mérési adatokat. A jelentések lejátszása alatt a Garmin Connect Mobile ideiglenesen elnémítja a telefonon egyéb hang lejátszását. A hangerő a Garmin Connect Mobile alkalmazásban állítható be.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításában válasszuk a **Garmin Devices** pontot.
2. Válasszuk ki az eszközt.
3. Válasszuk a **Tevékenység beállítások > Hangos jelentések** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

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

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk

az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

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

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

1. Nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Telefon > Riasztások** pontot.

Elveszett telefon megkeresése

A készülékkel megkereshetjük a Bluetooth-kapcsolaton keresztül aktuálisan csatlakoztatott és hatósugáron belül megtalálható telefont.

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.

2. Válasszuk a  pontot.

A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jellet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.

3. A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a keresést.

Widgetek (információs ablakok)

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis

okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz.

Értesítések: tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről, a közösségi hálón aktíválódó frissítésekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik).

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

Zene vezérlés: a párosított okostelefonon történő zene lejátszás vezérlése a készülékről.

Időjárás: mutatja az aktuális hőmérsékletet, és az időjárás előrejelzést.

Mai nap: az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja az utolsó rögzített sporttevékenységet, aktív percek, megmászott emeletek, lépésszámot, kalóriát.

Lépések: nyomon követi a napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

Intenzitás percek: nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

Pulzusszám: percenkénti szívverés (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, a napi legalacsonyabb nyugalmi pulzusszámot (RHR), valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

Teljesítmény: mutatja a jelenlegi edzési állapotunkat, edzés terhelést, a VO2 max. becsléseket, a regenerálódási időt, az FTP becslést, a laktátküszöb értéket, valamint a becsült versenyidőket.

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

Iránytű: egy elektronikus iránytűt jelenít meg.

Vezérlők: lehetővé teszi a Bluetooth-kapcsolat be- és kikapcsolását, valamint számos funkció, pl. a „ne zavarj”, a telefon kereső és a kézi szinkronizálás funkciók be- és kikapcsolását.

VIRB® vezérlő: a készülékhez VIRB akciókamerát csatlakoztatva a készülékről indíthatjuk és állíthatjuk le a felvételt.

Utolsó tevékenység: rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített tevékenységről, pl. az utolsó futásról, kerékpározásról, úszásról.

Kalória: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Golf: az utolsó kör adatait mutatja.

Megmászott emeletek: nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.

Kutya követés: amennyiben kompatibilis kutya követő jeladót párosítottunk a készülékhez, megjeleníti a kutya aktuális pozícióját.

Widgetek megtekintése

A widgetek gyárilag előre feltöltött tájékoztató ablakok, melyekre rápillanatva azonnal leolvashatunk számunkra fontos adatokat. Egyes widgetekhez kompatibilis okostelefont kell párosítanunk Bluetooth kapcsolaton keresztül.

- A pontos idő képernyőn nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat. A pulzus és tevékenység figyelés widgetek minden esetben megjelennek, míg pl. a teljesítmény widgethez szükség van pár, pulzuszórával kísért és GPS-vétel melletti szabadtéri futásra.
- A **START** gomb megnyomásával megjelennek az adott widgethez tartozó funkciók és beállítások.

Vezérlő menü megtekintése

A vezérlő menüvel megszerezett módon érhetünk el olyan funkciókat, mint a „ne zavarj” mód, a gombok lezárása vagy a készülék kikapcsolása

NE FELEDJÜK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük.

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



2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszunk a funkciók, menü opciók közül. A menüből a **BACK** gombbal léphetünk ki.

Vezérlő menü beállítása

A vezérlő menüben szereplő gyors elérést biztosító menüpontokat, funkcióparancsokat kibővíthetjük újakkal, átrendezhetjük, valamint törölhetjük a már szükségtelenné vált elemeket.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡**-t.
2. Válasszunk a **Beállítások** > **Rendszer** > **Vezérlők menü** pontok közül.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Átrendez** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menü belül.
 - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadás** ponttal új funkcióparancsot, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

Időjárás widget megtekintése

1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg az **UP** gombot az időjárás widget megtekintéséhez.
2. A **START** gombot megnyomva az óránkénti bontást tekinthetjük meg.
3. Lefelé görgetve a napi időjárási adatokat tekinthetjük meg.

Zene vezérlő megtekintése

A zene vezérlő kizárólag kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül történő csatlakoztatása esetén érhető el.

1. Az óra képernyőn nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **🎵**-t.
3. Az **UP** és **DOWN** gombokkal használhatjuk a zene vezérlőket.

Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva

számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepítenünk kell a Garmin Connect Mobile alkalmazást. Az alkalmazásról a www.garmin.com/apps oldalon tájékozódhatunk.

Telefonos értesítések – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

Élő követés – barátok és családtagok valós időben követhetik nyomon az edzést. Emaiben vagy közösségi hálón keresztül is hívhatunk „nézőket”, akik a Garmin Connect oldalain élőben látják a mérési adatokat.

Csoport követés – az élő követés funkció révén a csoportba tartozó összes sporttárs helyzetét valós időben, közvetlenül a Forerunner kijelzőjén követhetjük nyomon.

Szoftver frissítés – a készülék rendszerszoftverének frissítése.

Edzések és pályák letöltése – a Garmin Connect Mobile alkalmazás-

ban kereshetünk az edzések, pályák között, majd vezeték nélküli kapcsolaton keresztül letölthetjük a kijelölt elemeket.

Connect IQ – a készülék funkcióit új számlapokkal, alkalmazásokkal, widgetekkel, adatmezőkkel bővíthetjük ki.

Közösségi háló értesítések – amikor egy tevékenységet a feltöltünk a Garmin Connect Mobile-ra, egy frissítés kerül posztolásra a közösségi oldali lapunkra.

Időjárás frissítések – valós idejű időjárási adatok és értesítések letöltése a készülékre.

Zene vezérlő – az okostelefonon lejátszott zenét vezérelhetjük a Forerunner készülékről.

Hangos jelentések – engedélyezhetjük, hogy a Garmin Connect Mobile alkalmazás futás vagy egyéb tevékenység során motivációs célból, ösz-

tönző jelleggel hangos állapot ismerető jelentéseket játszon le.

Bluetooth érzékelők – Bluetooth funkciós érzékelőket, pl. pulzusmérőt csatlakoztathatunk.

Telefon keresése – a Forerunner készülékhez párosított, a közelben elhagyott (hatótávolságon belül) telefon keresésében segít a funkció.

Óra keresése – a közelben (hatótávolságon belül) lerakott de éppen nem talált Forerunner óra keresését segíti az alkalmazás.

Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal.

1. Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (71. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, a Garmin Connect Mobile alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre.

2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect Mobile alkalmazásra

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megnyitásához.

2. Válasszuk a  ikont.

Csoport követés indítása

A funkció használatához rendelkezünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint olyan kompatibilis okostelefon párosítása szükséges, melyen fut a Garmin Connect Mobile alkalmazás.

Az alábbi utasítások a csoport követés indítását a Forerunner készülé-

léekre vonatkozóan tartalmazzák. Amennyiben a csoportban tartozó kerékpárosoknak más típusú, de kompatibilis Garmin készülékük van, mi láthatjuk őket a térképen, azonban előfordulhat, hogy az eltérő típusú készülékek a csoport követésben szereplő kerékpárosokat már nem tudják megjeleníteni a térképen.

1. Menjünk ki szabad térbe, majd kapcsoljuk be az Forerunnert.

2. Párosítsuk az okostelefont és a Forerunner készüléket (62. oldal).

3. A Forerunner készüléken nyomjuk meg hosszan a MENU gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Csoport követés > Térképen mutat** pontot, ezzel engedélyezzük, hogy a térképen megjelenjenek a csatlakozó készülékek.

4. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében válasszuk az **Élő követés > Csoport követés** pontot.

5. Amennyiben több kompatibilis készülékkel is rendelkezik, válasszuk ki, hogy melyiket kívánjuk megjeleníteni a csoport követésben.
6. Válasszuk a **Látható > Összes csatlakozó** pontot.
7. Válasszuk az **Élő követés indítása** pontot.
8. A Forerunner készüléken kezdjük el a tevékenységet.
9. A csatlakozók megtekintéséhez léptessünk a térképre.

TIPP! A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Közel**i csatlakozók pontot: ekkor láthatjuk a csoporthoz csatlakozó sporttársak távolságát, irányát, sebességét vagy tempóját.

A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tar-

tozó sportolók helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoportba összes tagjának rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal.

- Szabadtéren kerékpározzunk GPS-vétel mellett.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a Forerunner készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében a **Kapcsolatok** pontra kattintva frissítsük a csoport követési menetbe tartozó kerékpárosok listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csoport tagok mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect Mobile alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó kerékpáros hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltunk a térkép képernyőre, ugyanis

itt láthatjuk a kapcsolódó kerékpárosok helyzetét (94. o.).

Connect IQ funkciók

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

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

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

Widgetek: információs ablakok, melyek révén egyetlen pillantással tájékozódhatunk a mérési adatokról, értesítésekről.

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

Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal, melyen futtassuk a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás menüjében válasszuk a **Connect IQ Store** pontot.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a készüléket.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.

2. Lépünk fel a www.garminconnect.com oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Az eszközök kezelésére szolgáló ablakban válasszuk a **Connect IQ Store** pontot.
4. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

A Forerunner készülék Wi-Fi kapcsolattal is bír. A Wi-Fi kapcsolat használatához a Garmin Connect Mobile alkalmazás nem szükséges.

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

Edzések és edzéstervek: a Garmin Connect oldalon jelöljük ki a letöltendő kívánt edzésterveket, edzéseket,

majd a legközelebb, amikor a készülék Wi-Fi kapcsolattal csatlakozik, a fájlok vezeték nélküli kapcsolaton keresztül automatikusan letöltésre kerülnek a készülékre.

Szoftverfrissítés: Wi-Fi kapcsolaton keresztül letölthetjük a készülékre a legújabb rendszerszoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk vagy feloldjuk a készüléket, a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepíthetjük az új rendszerszoftvert.

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

1. Nyomjuk meg hosszan a  gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Tevékenységek**-et.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Térkép:** a tevékenység megtekintése a térképen.
 - **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
 - **Szakaszok:** kiválaszthatunk egy szakaszt és megtekinthetjük enne részletes adatait.
 - **Körök:** a körök adatainak megtekintése.
 - **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg (75. oldal).
 - **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg (55. oldal).

- **Magasságprofil:** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
- **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

Multisport napló

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

Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

Pulzustartomány adatok megtekintéséhez először pulzuszámolás mel-

lett végezzünk el egy tevékenységet, majd mentjük azt el.

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

1. Nyomjuk meg hosszan a  gombot, majd válasszuk az **Előzmény** > **Tevékenységeket**.

2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Válasszuk a **Idő, pulz.z.** pontot.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények** > **Összesítéseket**.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a **heti** és **havi** összesítés közül.

Kilométerszámláló használata

A távolságmérő automatikusan rögzíti a megtett távolság összesített értékét (kilométerszámláló funkció), a leolgozott magasságkülönbséget, és a tevékenység végzése során eltelt időt.

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk az **Előzmények** > **Összesítések** > **Kilométerszámlálót**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

Napló törlése

1. Nyomjuk meg hosszan a  gombot, majd válasszuk az **Előzmény** > **Opciók**-at.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.

- A **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.

NE FELEDJÜNK! Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

3. Hagyjuk jóvá a kiválasztást.

Adatkezelés

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

Fájlok törlése

Figyelem!

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

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
2. Amennyiben szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.

3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.

4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.

MEGJEGYZÉS! Apple számítógép használata esetén a *Kuka* mappa kiürítésekor törölődnek véglegesen a fájlok.

USB-kapcsolat bontása

Amennyiben a készülék cserélhető háttértárként csatlakozik számítógépünkhöz, az adatvesztés érdekében biztonságos módon kell leválasztanunk a Windows vagy Mac operációs rendszerről. Amennyiben a készülék mobil eszközként csatlakozik a Windows operációs rendszerű számítógéphez, a biztonságos eltávolításra nincs szükség.

1. Végezzük el a következő műveletet:

- Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása**  ikonra, majd kat-

tintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.

- Macintosh számítógépen válasz-
szuk ki a fájlt, majd válasszuk a
Fájl > Elvet menüpontot.

2. Húzzuk ki az USB-kábelt a készülékből és a számítógépből is.

Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. Sőt, a Garmin Connect egyúttal egy online golfos elemző szoftver is, amelyen megoszthatjuk és elemezhetjük az egyes lejátszott köröket. A www.garminconnect.com/start honlapra fellépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Tevékenységek tárolása

A tevékenység végén a napló adatait mentjük el, majd töltjük fel a Garmin Connect honlapra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

Adatok kielemezése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat, a tempó, sebesség változásait grafikonos szemléltető ábrák mutatják be. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.

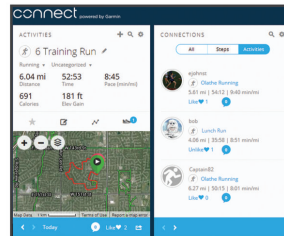
MEGJEGYZÉS! Egyes adatok csak külön megvásárolható kiegészítő, pl. pulzuszámoló használata esetén érhetőek el.

Edzés megtervezése

Edzési célt tűzhetünk ki, valamint napi bontású edzési terveket tölthetünk le.

Fejlődés nyomon követése

Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.



Tevékenységek megosztása

Kapcsolódhatunk barátainkhoz egy-egy tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi oldalainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

Beállítások kezelése

A készüléket a Garmin Connect fiókunkon keresztül is beállíthatjuk, illetve ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

Hozzáférés a Connect IQ tárhoz

Alkalmazásokat, óra számlapokat, adatmezőket és widgeteket tölthetünk le.

Garmin Connect használata a számítógépen

Amennyiben okostelefont nem párosítottunk a készülékhez, a tevékenységek adatait a számítógépről is felölthetjük a Garmin Connect fiókba.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépünk fel a www.garminconnect.com/start oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigáció

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

Pályák

A Garmin Connect fiókból letölthetünk egy pályát a készülékre. Miután ez a készülék memóriájában eltárolásra került, a készüléken navigálhatunk a pálya mentén. A pályák révén egy korábban elmentett, számunkra tetszetős pályát újra letekerhetünk, pl. egy kerékpáros útvonalat, amely munkahelyünkre visz be. Ezenfelül egy már megtett útvonal mentén próbálhatjuk megismételni vagy felülmúlni korábbi teljesítményünket. Például ha az útvonalat korábban 30 perc alatt tettük meg, a virtuális edzőpartnerrel versenyre kelve megpróbálhatjuk azt 30 percen belül megtenni.

Pálya letöltése az internetről

Először létre kell hoznunk egy Garmin Connect fiókot, csak ezután tölthetünk le pályát.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Pályák > Új létrehozása** pontot.

2. Nevezzük el a pályát, majd válasszuk a **✓** pipát.
3. Válasszuk a Hely hozzáadása pontot.
4. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.
5. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 3. és 4. lépéseket.
6. Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontot.
A navigációs adatok megjelennek.
7. A **START** gombbal indítsuk a navigációt.

Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciónkat, így későbbi bármikor visszanavigálhatunk ide.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **📍** ikont.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett hely szerkesztése

A mentett helyet törölhetjük vagy módosíthatjuk nevét, magasságát, pozícióját.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
3. Végezzük el a kívánt módosítást.

Összes mentett hely törlése

Egy paranccsal az összes mentett helyet törölhetjük.

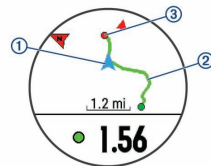
Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek > Mindet töröl** pontot.

Navigáció a kiindulási pontba

Lehetőségünk van visszanavigálni a túra kiindulási pontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vo-

nal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Vissza a kiindulási helyre** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
 - Az **Egyenes vonal** opciót választva egy egyenes vonal mentén jutunk vissza a kiindulási helyhez.



A pillanatnyi pozíció ①, a követendő útvonal ②, valamint a végcél ③ jelenik meg a térképen.

Útpont kivetítése

Egy új útpontot úgy is létrehozhatunk, ha aktuális pozíciónkhoz képest meghatározunk egy távolságot és egy irányt.

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk le a **START** gombot, majd választjuk a **Hozzáad > Útpont kivetítése** pontot, ezzel az útpont kivetítés alkalmazást hozzáadjuk az alkalmazás listához.
2. Az **Igent** választva az alkalmazást hozzáadjuk a kedvencek listához.
3. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk az **Útpont kivetítése** pontot.
4. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot.
6. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
7. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.

8. A mentéshez nyomjuk meg a **START** gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.

Navigáció cél felé

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Mentett helyek** pontot.
2. Válasszunk egy kategóriát.
3. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
4. A navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
5. A **START** gombbal indítsuk a navigációt.

Ember a vízben (MOB) navigáció

Elmenthetünk egy *ember a vízben* (MOB) pozíciót, amely pozíció felé a készülék a mentést követően automatikusan a navigációt is elindítja.

TIPPI! A gombok hosszú nyomvatartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomvatartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon (105. oldal).

Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Navigáció > Utolsó MOB** pontot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

Mutat és megy navigáció

Rámutatathatunk egy távoli célra, pl. egy víztoronyra, templomtoronyra, és rögzítve a belőtt irányt, navigációt indíthatunk a megadott irányba.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a

Navigáció > Mutat és megy gombot.

2. Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a **START** gombot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

3. A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.

Navigáció leállítása

1. Tevékenység közben nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció leállítása** pontot.

Térkép

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

Pásztázás a térképen

1. Navigáció közben nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
3. Válasszuk a **Nagyítás** parancsot:
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A balra, jobbra, felfelé és lefelé történő léptetés, valamint a nagyítás közötti váltáshoz nyomjuk meg a **START** gombot.
 - A görgetéshez és a nagyításhoz használjuk az **UP** és **DOWN** gombokat.
 - A kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Térképi beállítások

Az egyes tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését. Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Térkép** pontot.

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

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

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

Navigációs beállítások

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

Térkép funkciók beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Adatképernyőket**.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Térkép** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.

- A **Segéd** pontot választva azt a navigációs képernyőt kapcsolhatjuk be és ki, amely egy iránytűvel mutatja a cél felé mutató irányt, vagy a kiindulási pontot és a célt összekötő egyenest.
- A **Magassági grafikon** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikon.
- Kiválaszthatjuk a navigálás során látni kívánt képernyőket, valamint megadhatjuk az ezeken megjelenő adattípusokat.

Irány beállítások

Beállíthatjuk, hogy a mutató miként viselkedjen a navigáció során.

Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Típust**.

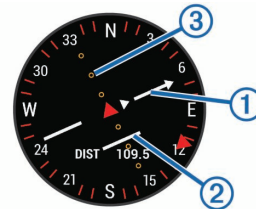
Célirány: a mutató mindig a cél felé mutat (igazodva helyzetváltozásunkhoz, mozgásunkhoz).

Pálya: a kiindulási pontot és a célt összekötő eredeti egyenes vonalhoz viszonyított helyzetünket mutatja.

Pálya mutató

Az eredeti kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes mentén navigáló pálya mutató hajózás során a leginkább hasznos, ahol utunk során nem kerülnek elénk nagyobb akadályok.

Segít a kijelölt útvonal két oldalán le-
selkedő veszélyek, pl. víz alatti szik-
lák, zátonyok elkerülésében.



A pálya mutató ① mutatja a cél felé vezető eredeti start-cél vonalhoz viszonyított helyzetünket. A pálya letérés jelző (CDI) ② a balra vagy jobbra történő elsodródás irányát mutatja, míg a pontskála ③ alapján meghatározhatjuk, hogy milyen távolságra sodródtunk el.

Célirány jelző pont

Navigálás során az adatképernyőn megjeleníthetünk egy jelzőpontot, amely a cél felé aktuálisan mutató irányt (heading) mutatja.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Célirány jelzőpontot**.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Navigáció > Riasztások** pontok közül.
3. Válasszuk az alábbiak közül:
 - A **Végcél távolsága** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
 - A **Végcélig hátralévő idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.

4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.

5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a -t.

ANT+™ mérők

A Forerunner 935 számos vezeték nélküli ANT+ kiegészítővel kompatibilis. A mérők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

ANT+ mérő párosítása

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

NE FELEDJÜK! Amennyiben az ANT+ mérő alaptartozékként járt a készülékhez, a mérő párosítása már gyárilag megtörtént.

1. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt, eltérő típusú mérő esetén végezzük el annak telepítését.
2. A Forerunnert vigyük a mérőhöz 1 cm távolságon belül, majd várjunk, amíg a készülék csatlakozik a mérőhöz.
Egy üzenet jelzi, amikor a készülék észleli a mérőt. Az adatmezőket állítsuk úgy át, hogy megjelenjen a mérő által küldött adat.
3. Amennyiben szükséges, a mérők kezeléséhez válasszuk a **Menü > Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** pontot.

Lépésszámláló

A Forerunner fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat. Beltéri használat során vagy gyenge GPS-jelek mel-

lett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusmérőhöz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

Harminc perc tétlen állapot után (mozgás nélküli időszak) a lépésszámláló kikapcsol az elem kímélése céljából. Amikor az elem merülni kezd, üzenet jelenik meg a Forerunner kijelzőjén. Ekkor hozzávetőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Futás a lépésszámlálóval

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd a 86. oldalon). Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadterben futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálóval, míg a GPS-adatok alapján mérhetjük a tempót és a távolságot.

1. Helyezzük fel a lépésszámlálót az ahhoz kapott utasításoknak megfelelően.

2. Válasszuk egy futás tevékenységet.
3. Indítsuk a futást.

Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell (86. oldal).

A lépésszámláló önkalibráló, azonban pár, GPS-vétel mellett végrehajtott futást követően a mért sebesség és távolság adatok pontossága nagyban megnő.

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadtéri, fedetlen helyen.
2. Kezdjük el a futást.
3. Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percig megállás nélkül.
4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentjük el.

A rögzített adatok alapján, amennyiben szükséges, a lépésszámláló kalibrációs tényezője módosul. Amennyi-

nyben futási stílusunk nem változik, a lépésszámlálót ezután már nem szükséges kalibrálnunk.

Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót (86. oldal).

Amennyiben ismerjük a kalibrációs tényezőt, kézzel is kalibrálhatjuk a lépésszámlálót. Amennyiben másik Garmin készülékkel már elvégeztük a kalibrálást, úgy ugyanazt az értéket kell csak megadnunk.

1. Nyomjuk meg hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszuk a **Kalibr. tényező > Érték megadása** pontot.
3. Állítsuk be a kalibrációs tényezőt:

- Amennyiben a mért távolság kisebb a ténylegesnél, a kalibrációs tényezőt növeljük.

- Amennyiben a mért távolság nagyobb a ténylegesnél, csökkentjük a kalibrációs tényezőt.

Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót (86. oldal). Beállíthatjuk úgy a készüléket, hogy a GPS-es helymeghatározási adatok helyett a lépésszámláló adataiból számolja a tempó és távolság adatokat.

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és kiegészítők** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Beltérben** esetén a tempó és távolság számítása akkor történik a lépésszámláló adatok alapján, amikor kikapcsolt GPS-vevő mellett (általában beltérben) edzünk.

- **Mindig** opció esetén a GPS-beállításoktól függetlenül mindig a lépésszámláló adatokból történik a tempó és távolság számítása.

Sebesség- és pedálütemmérő használata (külön megvásárolható)

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel. (86. oldal)
- Frissítsük a felhasználói profil adatokat (25. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet.
- Indítsuk a kerékpározást (3. o.)

Edzés teljesítménymérővel (külön megvásárolható)

- Lépünk fel a www.garmin.com/intosports honlapra, ahol megtekinthetjük mindazon ANT+ mérők listáját, melyek a készülékkel kompatibilisek (mint amilyen a Vector™ rendszer).

- További információk érdekében tekintsük meg a mérőhöz tartozó használati útmutatót.
- Állítsuk be edzési céljainknak és képességeinknek megfelelően a teljesítményszórnókat (29. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt (95. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (94. oldal).

Elektronikus váltó használata (külön megvásárolható)

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™ váltó) először párosítanunk kell a váltót és az készüléket (lásd a 86. oldalon). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg. A Forerunner az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

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

NE FELEDJÜK! Varia készülék párosítása előtt szükséges lehet a Forerunner szoftverének frissítése (118. o).

tempe

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánttal, kábelkötővel rögzíthetjük egy helyen, ahol folyamatosan külső levegő éri, és így pontos hőmérsékleti adatokat kapunk. A hőmérsékleti adatok fogadásához először párosítanunk kell a mérőt és a készüléket.

Beállítások

Tevékenység lista beállítása

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazásokat**.
3. Válasszunk ki egy widgetet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Egy adott tevékenységet kiválasztva módosíthatjuk annak beállításait, kijelölhetjük a tevékenységet mint kedvenc tevékenységet, valamint módosíthatjuk a megjelenítés sorrendjét.
 - Az **Alkalmazás hozzáadása** ponttal további alkalmazásokat adhatunk a listához, vagy újakat hozhatunk létre.

Widget sor beállítása

A widget sorban új elemeket megjeleníthetünk, illetve meglévőket elrejthetünk, áthelyezhetünk.

1. Nyomjuk meg hosszan a -t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Widgetek** pontot.

3. Válasszunk ki egy widgetet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Átrendez:** a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
- **Eltávolít:** ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból (magát a widgetet nem töröljük véglegesen).

5. Válasszuk a **Widget hozzáadása** pontot.

6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.

A widget bekerül a widget sorba.

Tevékenység beállítások

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

Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet.

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (94. oldal).

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

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

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

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (9. oldal).

Automatikus emelkedés – engedélyezzük a készülék számára, hogy a beépített magasságmérő révén automatikusan érzékelje a magasságban bekövetkező változásokat.

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt (97. oldal).

Automatikus sí lesiklás – a beépített gyorsulásmérő révén a készülék automatikusan határozza meg, hogy síeléskor mikor siklunk le és mikor várunk a sífelvonóra (11. oldal).

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 98. oldal).

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

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

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

Szegmens riasztás – engedélyezzük, a készüléknek, hogy jelezze, amikor szegmenshez közeledünk.

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be. A GPS+GLONASS vétel szélsőséges körülmények között megbízhatóbb, gyorsabb pozíciómeghatározást tesz lehetővé, azonban hamarabb lemeríti az akkumulátort, mint a sima GPS-mód. Az UltraTrac ritkábban menti el a nyomvonal-pontokat és a mérők adatait (az UltraTrac módról lásd a 101. oldalt).

Auto görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (100. oldal).

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

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Energiatak. – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő (120. o.)

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

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

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

Átnevezés – a tevékenység nevének módosítása.

Adatképernyők beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡**-t.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk az **Adatképernyőket**.
5. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
6. Válasszuk ki a képernyőt az adatmezők szerkesztéséhez.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
 - Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.

- Az **Átrendez** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.

- Az **Eltávolít** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.

8. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

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

Riasztások

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

Esemény riasztás: Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyel-

meztet, amikor egy adott magassági szintet elérünk.

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

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Lépésszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot (pl. a készülék kilométerenként jelezzen).
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt (pl. hogy a készülék 30 percenként jelezzen).
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értékénél a készülék jelez.
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd alább).
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Riasztásokat**.

6. Válasszunk az alábbiak közül:

- **Új hozzáadása** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
- A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.

7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
8. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

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

Auto Lap funkció

Kör indítása távolság alapján

A készülék adott távolság megtételekor automatikusan új kört regisztr-

rál, így a futás adott hosszúságú szakaszait könnyen összehasonlíthatjuk (pl. minden öt kilométeres szakaszt).

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet. A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap** pontot.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.
 - **Auto távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele után a készülék automatikusan új kört indít.

Minden alkalommal, amikor megteszünk a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyi-

ben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Amennyiben szükséges, az adatképernyők átszabásával további kör adatok jeleníthetők meg.

Kör befejezését jelző üzenet testreszabása

A kör befejezését és az új kör megkezdését jelző ablakban szereplő egy vagy két adatmezőt módunkban áll eltérő adattípusra cserélni.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Lap > Körriasztás** pontot.
6. Válasszuk ki a módosítandó adatmező(ke)t.

7. Az **Előnézet** pontot választva nézőképet jeleníthetünk meg.

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

Az automatikus szüneteltetés funkció megállítja a számlálót, amikor álló helyzetben vagyunk vagy sebességünk egy megadott érték alá esik. A funkció hasznos lehet, amikor futás közben piros lámpánál várakozunk, vagy egyes helyeken meg kell állnunk, le kell lassítanunk.

NE FELEDJÜK: Amikor a számláló áll vagy fel van függesztve, az adatok nem kerülnek rögzítésre az edzésnaplóba.

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Auto Pause** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Megálláskor:** Megálláskor automatikusan megáll a számláló is.
 - **Egyéni:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/temponk a megadott érték alá esik.

Automatikus emelkedés funkció

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

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Automatikus emelkedés > Állapot > Bekapcsolt**.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Futó képernyő** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - A **Mászás képernyő** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - A **Negatív színek** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
 - A **Függőleges sebesség** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
 - A **Mód váltás** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.

3D-s sebesség és távolság

A 3D sebesség és 3D távolság funkcióval a sebesség és a távolság kiszámítása során figyelembe vételre kerül mind a magasság változása, mint a talajhoz viszonyított elmozdulás. Síelés, hegymászás, hegyi túrázás, futás, kerékpározás során használható funkció.

Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

Az automatikus görgetés funkció bekapcsolva a készülék automatikusan váltva mutatja az edzési adatképernyőket, amikor a számláló fut.

1. Nyomjuk le hosszan a gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Auto görgetést**.
6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

GPS beállítások módosítása

Alapértelmezés szerint a műholdak helyzetének beméréséhez a készülék a GPS-jeleket használja. Szélsőséges környezeti viszonyok esetén vagy a gyorsabb helyzetmeghatározás érdekében lehetőség van a vételt a GPS műholdak mellett a GLONASS műhold rendszerrel bővíteni. Ennek hátránya, hogy az akkumulátor hamarabb lemerül, mintha csak a GPS műholdas vételt használnánk. Az UltraTrac opció eseeén a nyomvonal pontok és a mérők adatai ritkábban kerülnek rögzítésre (lásd a 101. o.).

1. Nyomjuk le hosszan a gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk a **GPS** pontot.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

Az UltraTrac funkció egy GPS-beállítás, amely ritkábban rögzíti a nyomvonal pontokat és mérési adatokat. Az UltraTrac funkció megnöveli az akkumulátoros működési időt, azonban csökkenti a tevékenységek mérési adatainak részletességét. Az UltraTrac funkció olyan tevékenységeknél érdemes használni, melyek időben elhúzódhatnak, és a gyakori mérési adatoknak kisebb jelentőségük van.

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

A várakozási idő funkció a megadott időtartam leteltével alacsony áramfelvételű karóra módba váltja át a készüléket. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a gombot, majd vá-

lasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenységet, majd válasszuk az **Energiatakt** pontot.

Normál: A készülék 5 perc tétlen állapot után vált át karóra módba.

Bővített: A készülék 25 perc tétlen állapot után vált karóra módba. Ezen hosszabb várakozási időt biztosító módban a két töltés közötti idő lerövidülhet.

Tevékenység vagy alkalmazás eltávolítása

1. Nyomjuk le hosszan a gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A tevékenység törléséhez a kedvencek listából válasszuk a **Törlés a kedvencek közül** pontot.

- Az **Eltávolít** ponttal a tevékenységet töröljük az alkalmazás listából.

Csoport követés beállítások

Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Csoport követés** pontot.

Térképen mutat – csoport követés menet alatt engedélyezi a térképen a csoport tagok megjelenítését.

Tevékenység típusok – kiválaszthatjuk, hogy csoport követés során mely tevékenységek jelenjenek meg a térképen.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával. A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat. A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról (73. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a számlap beállítási lehetőségeit.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.

- Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk a **Mutatók** pontot.
- Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezést**.
- Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodpercek** pontot.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk a **Kiegészítő adatok** pontot.
- A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Jelölőszín** pontot.
- A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
- A módosítások mentéséhez válasszuk a **Kész** pontot.

Rendszerbeállítások

Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Rendszer** pontot.

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Pontos idő – idő beállítások (106. o.)

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (105. oldal).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása.

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

Vezérlő menü – a vezérlő menüben megjelenő, gyors elérést biztosító menü opciókat egészíthetjük ki újakkal, de át is rendezhetjük ezeket, illetve törölhetjük a nem kívánt parancsikonekat (68. oldal).

Gomb funkciók – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk (105. o.).

Automatikus lezárás – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A **Te-**

vékenység alatt opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg a **Karóra mód** opcióval tevékenysége végzése nélkül is lezárnak a gombok.

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (106. oldal).

Jelleg – választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját adhatjuk meg, valamint a koordináták kijelzési formátumát és a térképdátumot állíthatjuk be.

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

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

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése (118. oldal).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Pontos idő** pontot.

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

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

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

Riasztások – egy riasztást élesíthetünk, amely napkelte vagy naplemente bekövetkezte előtt megadott idővel jelez.

Szinkronizálás a GPS-vétellel – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a GPS-vétel alapján meghatározott idővel történő szinkronizálásra.

Háttérvilágítás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítás**.
3. Válasszuk a **Tevékenység közben** és az **Óra üzemmód** opciók között.
4. Válasszunk az alábbiak között:

- A **Gombok** opcióval a háttérvilágítás valamely gomb megnyomására gyullad fel.
- A **Riasztások** opcióval riasztás megjelenésekor kapcsol fel.

- A **Kézmozdulat** opcióval akkor kapcsol fel, amikor kezünket fel-emeljük és csuklónkat arcunk felé fordítjuk (ránézünk az órára).
- Az **Időkorlát** pontban azt az időtartamot állíthatjuk be, amelynek leteltével a világítás kikapcsol.
- A **Fényerő** opcióval a fényerőt állíthatjuk.

Gomb funkciók beállítása

A gombok hosszan történő nyomva tartásával aktiválódó funkciókat, illetve a gombok együttes lenyomásával (gomb kombinációra) aktiválódó funkciókat állíthatjuk be.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Parancsgombok** pontot.
3. Válasszuk ki a beállítani kívánt gombot, gomb kombinációt.
4. Adjuk meg az aktiválni kívánt funkciót.

Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség és a súly mértékegységeit adhatjuk meg.

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

Óra

Idő kézi beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Idő > Idő beállítása > Kézi** pontot.
3. Válasszuk az **Idő** menüpontot, majd adjuk meg a pontos időt.

Ébresztő beállítása

Tíz, egymástól független ébresztést állíthatunk be. Minden egyes ébresztésnél külön választhatunk egyszeri csörgést vagy rendszeres ismétlést.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.

2. Válasszuk a **Óra > Ébresztőóra > Riasztás hozzáadását**.

3. Válasszuk az **Állapot > Bekapcsolt**.

4. Válasszunk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az ébresztés időpontját.

5. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, ahol beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön (nem kötelező).

6. Válasszuk a **Hangok** pontot, ahol kiválaszthatjuk a jelzés típusát (nem kötelező).

7. A **Háttérvilágítás > Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.

Ébresztés törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk a **Óra > Ébresztőóra-t**.
3. Válasszunk ki egy ébresztést.
4. Válasszuk a **Törlés** pontot.

Visszaszámláló időzítő

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.

2. Válasszuk az **Óra > Időzítőt**.

3. Adjuk meg az időt.

4. Amennyiben szükséges, az **Újraindítás > Bekapcsol** ponttal automatikusan újraindíthatjuk a számlálót, amikor a visszaszámlálás lefut.

5. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Hangok** pontot, és válasszuk ki a kívánt jelzési formát.

6. Válasszuk az **Időzítő indítást**.

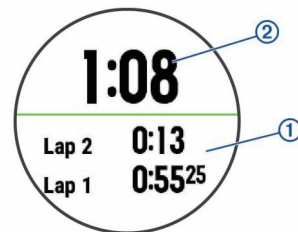
Stopper használata

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.

2. Válasszuk az **Óra > Stoppert**.

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

4. A **↺** gombbal indítsuk újra a kör számlálót ①.



Az összesített stopperidő ② tovább fut.

5. A **START** gomb lenyomásával mindkét számlálót leállítjuk.
6. Válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.

Napkelte és naplemente riasztás beállítása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy napkelte vagy naplemente előtt adott perccel vagy órával jelezzen.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Riasztásokat**.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

• **Naplementéig > Állapot > Be;**
• **Napkeltéig > Állapot > Be.**

4. Válasszuk az **Idő** pontot, majd adjuk meg, hogy mennyivel korábban jelezzen a készülék.

A pontos idő szinkronizálása a GPS-vétellel

Amikor bekapcsoljuk a készüléket, a készülék műholdas kapcsolatot létesít és egyúttal meghatározza a pontos időt, valamint hogy melyik időzónában tartózkodunk. Amikor másik időzónába kerülünk, vagy a nyári időszámítást kívánjuk frissíteni, manuálisan is kezdeményezhetjük az idő GPS-jelekkel történő szinkronizálását.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **≡** gombot.
2. Válasszuk az **Óra > Szinkronizálás GPS-szelt.**
3. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít (117. o.).

VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd feljebb).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra képernyőt megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:

- Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
- A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést.**
- A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd a 91. oldalon).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra számlapot megjelenítve az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB widgetre.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához. Amikor a kamera megfelelően csatlakozott, a tevékenység alkalmazások automatikusan kibővülnek a VIRB adatképernyővel.
4. A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
5. Nyomjuk meg hosszan a **≡**-t.
6. Válasszuk a **VIRB távvezérlést.**
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások > Számláló indítás/leállítást.**

MEGJEGYZÉS! A felvétel a számláló indításával és leállításával

sával együtt automatikusan elindul és leáll.

- A **Beállítások > Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
- A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítást**. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
- A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
- Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítést**.

Készülék információk

Készülék töltése

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szá-

razra az érintkezőket és az azokat övező részeket.

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja, melyet számítógépünkről az USB-porton keresztül tölthetünk.

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



2. A USB-kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk a számítógép egy szabad USB-portjához.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

Forerunner műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion akkumulátor.
Működési idő karóra módban	Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel és csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 2 hét.
Működési idő tevékenység végzése mellett	GPS-vétel mellett, csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 24 óra.
Működési idő UltraTrac adatrögzítési módban	Legfeljebb 60 óra. Csukló alapú pulzusméréssel legfeljebb 50 óra.
Vízállóság	Úszás során hordható – 5 ATM - 50 m-es vízmélységnek megfelelő nyomással szemben vízhatlan marad a készülék. Lásd a garmin.hu/vizallo oldalon.
Üzemi hőmérséklet	-20°C ... +60°C
Töltési hőmérséklet	0°C ... 45°C
Rádiófrekvencia / vezeték nélküli adatátviteli technológiák	2,4 GHz-es ANT+ vezeték nélküli adatátviteli protokoll; Bluetooth Smart vezeték nélküli adatátvitel; Wi-Fi vezeték nélküli adatátvitel.

HRM-Tri és HRM-Swim pulzusmérők műszaki adatai

Elem típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032 gombelem (3 voltos)
HRM-Swim működési idő	Legfeljebb 18 hónap (kb. 3 óra / hét használat mellett)
HRM-Tri működési idő	Triatlon edzés esetén kb. 10 hónap (1 óra/nap használat)
Vízállóság	Úszás – 5 ATM - 50 m-es vízmélységnél jellemző nyomásnak áll ellen, azonban úszás közben nem további adatokat (lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon)
Üzemi hőmérséklet:	-10°C ... +50°C
Rádió frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli adatátvitel

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

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

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

Tisztítás

Figyelem!

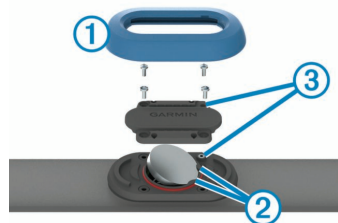
A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verejtek még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat.

Enyhén szappanos vízzel megnedvesített kendővel töröljük át a készüléket, majd töröljük szárazra.

Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad.

Elemcsere a HRM-Swim és HRM-Tri pulzusmérőkben

1. Húzzuk le a köpenyt ① a központi mérő egységről.



2. Kis csillagcsavarhúzóval (00) csavarozzuk ki az egység elején található négy csavart.
3. Vegyük le a fedelet, majd vegyük ki az akkumulátort.
4. Várjunk 30 másodpercet.
5. Helyezzük az új elemet a két műanyag fül ② alá úgy, hogy az elem a pozitív pólusával felfelé nézzen.
NE FELEDJÜK! Ne vesszünk el és ne károsítsuk az O-gyűrűt. Az O-gyűrű végig a műanyag gyűrű külső pereme körül legyen.
6. Helyezzük vissza az első fedelet, majd csavarjuk vissza a négy csavart.

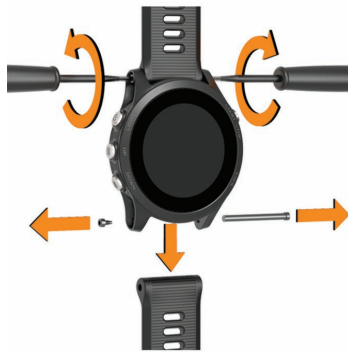
Figyeljünk a fedél forgatására. A kiálló csavar ③ az ehhez tartozó kiemelkedő furatba kell kerüljön a fedél elején.

7. Helyezzük vissza a köpenyt.
Elemcserét követően előfordulhat, hogy a mérőt és a Forerunnert újra kell párosítanunk.

Szíjak cseréje

A szíjakat új Forerunner szíjakra vagy kompatibilis QuickFit™ szíjakra is cserélhetjük.

1. A két csavarhúzóval lazítsuk ki a tűskéket.



2. Vegyük ki a tűskéket.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Forerunner szíjak rögzítéséhez igazítsuk be az új szíjat, majd a két csavarhúzóval csavarjuk be a tűskéket.

- QuickFit szíj rögzítéséhez csavarjuk be a tengelyt, majd a szíjat nyomjuk a tengelyre.



MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan álljon. A kalantayúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.

Hibaelhárítás

Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Névjegy** pontot.
2. A jogi tudnivalók megjelenítéséhez ismételten nyomjuk meg a **DOWN** gombot.

Terméktámogatás, frissítések

Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect Mobile alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi szolgáltatásokhoz:

- Termékregisztráció;

- Szoftver frissítések;
- Adatfeltöltés Garmin Connect fiókba.

Garmin Express telepítése

1. Csatlakoztassuk az USB-kábelrel a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel a www.garmin.com/express honlapra (válasszuk a „Computer Setup” pontot).
3. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat.

További információk

Forduljunk a Garmin viszonteladóhoz, ügyfélszolgálatához.

Tevékenység figyelés

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

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

Amennyiben a napi lépésszám mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ez

zel a pontos idő automatikusan beállításra kerüljön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

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

MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatás, ruha hajtogatás, tapsolás – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban a lépésszám nem egyezik

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

1. Válasszunk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókban keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (79. oldal);
- A Garmin Connect Mobile alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (71. oldal).

2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect Mobile alkalmazás vagy a Garmin Connect fiók frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

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

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.

Az intenzitás perc adat villog

Amikor olyan intenzitással végezzük az edzést, amellyel a megfelelő időtartam megléte esetén közelebb kerülünk az intenzitás percekben kitűzött cél teljesítéséhez, az intenzitás percek számláló villog. Legalább 10 percen át megszakítás nélkül folytassuk az edzést közepes vagy nagy intenzitással. Az aktív percek számláló nem villog tovább.

Műholdas kapcsolat létesítése

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

1. Menjünk fedetlen, szabad területre. A készülék óralapját fordítsuk az égbolt felé.

2. Várjunk, amíg a kapcsolat létrejön (ez úgy 30-60 másodpercet vehet igénybe).

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
 - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül.
 - USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
 - Wi-Fi hálózaton keresztül lépünk be a készülékről a Garmin Connect fiókba.
- A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.

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

Készülék újraindítása lefagyás esetén

1. Nyomjuk le a  gombot legalább 25 másodperc hosszan. A készülék kikapcsol.
2. Engedjük fel a  gombot, majd nyomjuk le újra újabb 1 másodperc hosszan a bekapcsoláshoz.

Felhasználói adatok törlése

JEGYEZZÜK MEG! Az összes, a felhasználó által megadott, betáplált adat törlődik, azonban a napló (előzmény) tartalma nem törlődik.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Nyomjuk meg röviden a  gombot, majd válasszuk az **Igent** a készülék kikapcsolásához.
3. Tartsuk nyomva a  gombot, közben a  gombot hosszan

nyomva tartva kapcsoljuk be a készüléket.

4. Válasszuk az **Igent**.

Gyári beállítások visszaállítása

JEGYEZZÜK MEG! A művelettel az összes felhasználói adatot és a teljes tevékenység naplót töröljük.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Rendszer > Alapbeállítások visszaállítása > Igen** pontot.

Szoftver frissítése

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.

2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

3. A frissítési eljárás lefutása alatt ne bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

Megjegyzés! Amennyiben a Wi-Fi kapcsolat beállításához már használtuk a Garmin Express alkalmazást, a Garmin Connect a Wi-Fi kapcsolaton keresztül automatikusan letölti az esetlegesen elérhető szoftverfrissítést.

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a készüléken, és ezzel módosítottuk a nyelvi beállításokat.

1. Nyomjuk le hosszan az  gombot.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a **START** gombot.

3. Görgessünk a listában az utolsó előtti elemre, majd nyomjuk meg a **START** gombot.

4. Nyomjuk meg a **START** gombot.

5. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A Forerunner a Bluetooth Smart technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis. A kompatibilis okostelefon listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect Mobile alkalmazást, érintsük a  gombot vagy a  gombot, majd válasszuk a

Garmin készülékek > Készülék hozzáadása pontot.

- A Forerunner készüléken nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot, majd a  ikont kiválasztva kapcsoljuk be a Bluetooth technológiát és lépünk párosítás módba.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

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

- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét (105. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot választjuk a tevékenységhez (101. o.).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (64. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet,

használjuk a **Folytatás később** - 4. oldal) parancsot.

- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést (33. oldal).
- Olyan Connect IQ óra számlapot használunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre. Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot.
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (64. oldal).

- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (36. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (37. oldal).

NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételelű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

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

ANT+ mérő manuális párosítása

Amikor az ANT+ vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgy mond párosítanunk kell ezeket. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

- Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik ANT+ mérő.
- Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt. A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felveszszük.
- Nyomjuk le hosszan a  gombot.
- Válasszuk a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes körzeten található mérőre rákeres a készülék.
 - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a **Keresés** felirat **Csatlakoztatva** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

Bluetooth funkciók mérő használata a karórával

A készülék egyes Bluetooth adatátvitellel működő mérővel kompatibilis. Amikor a mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgymond párosítanunk kell ezeket. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

1. Nyomjuk le hosszan a gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.

- A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

Függelék

Adattípusok

%pulzustartalék – A tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

3 mp átl. telj – A kimeneti teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.

3 mp átl. bal – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. telj – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.

10 mp átl. bal – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.

30 mp átl. telj – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.

30 mp átl. bal – A bal/jobbs oldali teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.

500m tempó – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

Aerob EH – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

Akkumulátorszint – az akkumulátor töltöttségi szintje.

Állásidő – az aktuális tevékenység során az az időtartam, amely alatt álltunk, nem haladtunk.

Anaerob EH: az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

Átl. 500m tempó – Az aktuális tevékenység 500 méterre vetített átlagos tempója.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százalék (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Átl. bal telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. bal PPP – Az aktuális tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshoz.

Átl. csapásseb. – Az aktuális tevékenység során az egy percre eső karcsapások átlagértéke.

Átl. csapás/h. – Az aktuális tevékenység során az egy hosszra eső karcsapások átlagértéke.

Átl. csapás/perc. – Úszás – Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti karcsapások átlagértéke.

Átl. csapáshossz – Úszás – Az aktuális tevékenység során az egy karcsapás alatt megtett átlagos távolság.

Átl. csapáshossz – Evezés – Az aktuális tevékenység során az egy húzással megtett átlagos távolság.

Átl. eloszlás – Az aktuális tevékenységre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

Átl. emelkedés – Az aktuális tevékenység átlagos emelkedési távolsága.

Átl. függ. arány. – Az aktuális táv során a függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagolt aránya.

Átl. függ. oszc. – Az aktuális tevékenység átlagos függőleges kilengése.

Átlagos GCT – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési ideje.

Átlagos GCT eloszlás – Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idejének eloszlása a bal és jobb láb között.

Átl. HR%Max – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

Átl. jobb telj. fázis – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Átl. jobb PPP – Az aktuális tevékenységre során a jobb láb vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcshöge.

Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átl. menetsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlagsebesség.

Átl. összsebesség – az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagsebessége.

Átl. PCO – Az aktuális tevékenységre során a pedálfelület középpont eltolódás átlagértéke.

Átl. pedálütem (futás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pedálütem (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átl. súllyedés – Az aktuális tevékenység átlagos ereszkedési távolsága.

Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Bal PPP – A bal lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Bal teljesítmény fázis – A bal láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Barom. nyomás – A kalibrált aktuális nyomás.

Cél pozíció – A végcél pozíciója.

Célirány – Pillanatnyi pozíciótól a cél felé mutató irány.

Csapás – Úzás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.

Csapás – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.

Csapásszám idő – Az aktuális szakasz összesített csapásszáma.

Csapássebesség – Úzás – Az egy percre jutó csapásszám.

Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.

Csapás távolság – Úzás – Egy csapás alatt megtett távolság.

Csapás távolság – Evezés – Egy húzás alatt megtett távolság.

Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.

Edzési hatás – A tevékenység hatása (1.0 és 5.0 között) aerobikus erőnlétünkre.

Eloszlás – A teljesítmény aktuális megoszlása a bal és jobb láb között.

Első fokozat – ADi2 érzékelő által érzékelt első áttételi fokozat.

Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.

Érk. idő – Célba érk. becsült ideje (cél helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Érk. idő köv. útpont – A következő útpont-hoz a becsült érkezési idő (az útpont helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Erőnléti állapot – Teljesítőképességünkről ad valós idejű képet.

F. seb. a célig – Adott magasságra történő ereszkedés, emelkedés sebessége (navigáció során jelenik meg).

F. táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél magasságkülönbsége.

Fok – Emelkedési szög: ha 20 méter távon 1 métert emelkedünk, akkor 5%.

Fokozatok – Az első és hátsó sebességfokozat a sebességfokozat érzékelő szerint.

Fokozat áttétel – Az első és hátsó fogaske-reken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.

Fokozat combo – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.

Függ. oszcill. – Függőleges kilengés. Fel-sőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti méréssel, cm-ben kifejezve.

Függőleges arány – A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Függőleges seb. – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

Függőleges seb. a célíg – Adott magasságra történő emelkedés, süllyedés sebessége. Navigáció alatt jelenik meg.

Függőleges táv a célíg – Az aktuális pozíció és a végcél közötti magasságkülönbség. Navigáció alatt jelenik meg.

FTP% – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határtehetség (FTP) százaléka.

GCT – Talaj érintési idő. Futás során az egyes lépéseknél az az időtartam, amíg lábunk a talajt érinti. Séta közben nem kerül kiszámításra.

GCT eloszlás – A talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

GPS – a GPS-jelek erőssége.

GPS irány – GPS-alapú irány. A haladási irány a GPS-pozíciomeghatározás alapján.

GPS magasság – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíciomeghatározás alapján.

Hátralévő táv – A végcélig hátralévő távolság (csak navigáció mellett jelenik meg).

Hátsó – A Di2 érzékelő által meghatározott hátsó sebességfokozat.

Hosszok – Az aktuális tevékenység során a megtett hosszok száma (medencében).

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Idő állva – Az aktuális tevékenység során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő állva kör – Az aktuális kör során az álló helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő nyeregben – Az aktuális tevékenység során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idő nyeregben kör – Az aktuális kör során az ülő helyzetben történő pedálozás időtartama.

Idők. tempó – Az aktuális szakasz (ütem) átlagos tempója.

Időköz hossz – Az aktuális szakasz alatt megtett hosszok (medence) száma.

Időköz ideje – Az aktuális szakasz stop-ideje.

Int. átlag.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzus-szám.

Int. átlag.psz.max.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Int. átl.psz – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.

Int.max.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

Int.max.max.% – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százalék maximális értéke.

Int.max.psz. – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.

Int. csapásseb. – Az aktuális szakasz egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

Int. csapás/perc – Az aktuális szakasz során egy percre jutó csapások átlagértéke.

Int. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneve.

Int. csapás/h. – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.

Int. távolság – Az aktuális szakasz (ütem) alatt megtett távolság.

Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

Intensity Factor – Az aktuális intenzitás tényezője (Intensity Factor™).

Irány – Az iránytű alapján az az irány, amely felé a készülék mutat.

Iránytű irány – A haladási irány az iránytű szerint.

Ismétlés BE – Az utolsó szakasz ideje plusz az aktuális pihenőidő (medencei úzás).

Izom O2 % telít. – Az aktuális tevékenység a becsült izom oxigén szaturációja százalékként.

Jobb PPP – A jobb lábra vonatkozóan az aktuális teljesítmény csúcs fázis szög. A teljesítmény csúcs fázis az a szögtartomány, ahol a hajtóerő intenzíven, „csúcs” szinten kerül kifejtésre.

Jobb teljesítmény fázis – A jobb láb aktuális teljesítmény fázis szögtartománya. A teljesítmény fázis a pedállal megtett kör azon szakasza, ahol a láb pozitív erőt fejt ki.

Kalóriaszám – Az elégetett kalória össz-mennyisége.

Kör 500m tempó – Az aktuális kör 500 méterre vetített átlagos tempója.

Kör bal telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör bal PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshője.

Kör csapásszám – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.

Kör csapásszám – Evezés – Az aktuális kör során a húzások száma.

Kör csapástávolság – Úszás – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

Kör csapástávolság – Evezés – Az aktuális kör során az egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

Kör csapássz./perc – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

Kör csapássz./perc – Evezés – Az aktuális kör során az egy percre jutó húzások számának átlagértéke.

Kör lépés hossz – Az aktuális kör átlagos lépés hossza.

Kör emelkedése – Az aktuális körre jellemző függőleges emelkedés távolsága.

Kör eloszlás – Az aktuális körre vonatkozóan a teljesítmény átlagos megoszlása a bal és jobb láb között.

Kör függ. arány – Az aktuális körben a lépés hossz és a függőleges oszcilláció átlagos aránya.

Kör függ. oszcill. – Az aktuális kör átlagos függőleges kilengése.

Kör GCT – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő.

Kör GCT eloszlás – A körre jellemző átlagos talaj érintési idő eloszlása a bal és jobb láb között.

Kör HR%Max – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör jobb telj. fázis – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.

Kör jobb PPP – Az aktuális kör során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcshője.

Kör NP – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).

Kör psz.tart.% – Az aktuális körre jellemző átlagos tartalék pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör PCO – Az aktuális körre jellemző átlagos pedálfelület középpont eltolódás.

Kör pedálüteme (futás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Kör pedálüteme (kerékpározás) – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Kör Swolf – Az aktuális kör SWOLF száma.

Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Körny. nyomás – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.

Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Következő útpont – Az útvonalon a következő útpont (navigációs során).

Lat/Lon – Pillanatnyi pozíciónk hosszúsági és szélességi koordináta szerint, függetlenül a kiválasztott helyformátumtól.

Lépések – A lépésszámlálóval rögzített lépések száma (bal és jobb).

Lépéshossz – Az egyik talaj érintési ponttól a következő pontig mért távolság méterben kifejezve.

Letérés – Az eredeti útvonalról való letérés jobbra vagy balra. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Magasság – Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max 24 óra – A legutóbbi 24 órában mért legmagasabb hőmérséklet.

Max. emelkedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb emelkedési ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

Max. kör teljesítmény – Az aktuális körre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Max. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Max. süllyedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb süllyedés ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.

Max. teljesítmény – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.

Min 24 óra – A legutóbbi 24 órában mért legalacsonyabb hőmérséklet.

Min. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.

Mozgási idő – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozgottunk, haladtunk.

Multisport idő – Multisport tevékenység során az sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a váltásokat is.

Munka – Az összesített elvégzett munka (leadott teljesítmény) kilojoule-ban.

Napkelte – A napkelte GPS pozíciókban jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozíciókban jellemző időpontja.

NP – Az aktuális tevékenység szabványosított teljesítménye (Normalized™ Power).

Nyom. haték – A forgató hatásfok. Mutatja, hogy a kerékpáros pedálozása mennyire hatékonyan.

Pálya – A kiindulási pontot és a célt összekötő egyenes vonal iránya. Ez az útirány mint tervezett vagy kijelölt útvonal tekinthető (csak navigáció mellett jelenik meg).

PCO – Pedálfelület középponti eltolódás. A pedálfelületnek azon pontja, ahol az erő kifejtésre kerül.

Pedálgörd. – A pedálozás egyenletessége. Azt mutatja, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálra egy adott pedálfordulat alatt.

Pedálütem – A pedálkar fordulatszáma, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérő csatlakoztatása szükséges a méréséhez.

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója.

Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

Pozíció – Pillanatnyi pozíciónk a kiválasztott helyformátum szerint.

Pulzusszám – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Pulzusmérő párosítása és használata szükséges.

Pulzustartomány – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

Pz.sz.max% – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Rsb – A cél közelítésének sebessége egy adott útvonal mentén (navigáció során jelenik meg).

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Siklásarány – A vízszintesen és a függőlegesen megtett távolság aránya.

Siklásarány célíg – A vízszintes és a függőleges távolság arány, amely a célként kiűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).

Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Teljes emelkedés – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasság különbség.

Teljes hemoglobin – Az aktuális tevékenység során a becsült izom oxigénszint összérték.

Teljes süllyedés – Az utolsó nullázás óta mért összes ereszkedő magasság különbség.

Teljesítmény – Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

Teljesítmény/tömeg – Az aktuális teljesítmény watt/kg-ban kifejezve.

Teljesítménytartomány – Az aktuális teljesítménytartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.

Tempó – Az aktuális tempó.

Tempó - átlagos – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

TSS – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).

U. csapáshossz – Az utolsó befejezett hossz teljes csapáshossza.

U. kör csapás/perc – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapáshosszának átlagértéke.

U. kör csapás/perc – Evezés – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.

U. kör csapássz – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapáshossza.

U. kör csapássz – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.

U kör csapástávolság – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

U kör csapástávolság – Evezés – Az utolsó befejezett kör során egy húzás alatt megtett távolság átlagértéke.

U. kör SWOLF – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.

U. csapástíp. h. – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

Utolsó hossz tempó – Az utolsó medencehossz átlagos tempója.

Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

Utaz.idő – A cél elérésig hátralévő idő. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.

Ut. kör emelk. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges emelkedés.

Ut. kör NP – Az utolsó kör szabványos teljesítménye (normalized power).

Ut. kör 500m tempó – Az utolsó kör 500 m-re vetített átlagos úszási tempója.

Ut. kör pedálütem (kerékpározás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedáfordulatszám.

Ut. kör pedálütem (futás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

U. kör pulzus – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Utolsó köridő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó kör súlly. – Az utolsó befejezett körre jellemző függőleges ereszkedés.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör teljesítmény – Az utolsó befejezett kör átlagos teljesítménye.

Utolsó táv idő – Az utolsó szakasz során megtett távolság.

Zónában töltött idő – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

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

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

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon találhatók.

FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbteljesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Százalék
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Százalék
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

Gumiabroncs méretek és kerületek

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965

Gumiabroncs mérete	
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Szoftver felhasználói szerződés

A FORERUNNER 935 HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSben foglalt feltételeket kötelezőnek tekinti magára nézve. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéséhez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportálja a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

BSD 3 felhasználói szerződés

© Szerzői jogok fenntartva: 2003-2010, Mark Borgerding.
Minden jog fenntartva.

A forgalmazás és használat akár forrás, akár bináris formában, akár átalakítással, akár anélkül történik, az alábbi feltételek teljesülése esetén megengedett:

- A forráskód forgalmazása esetén megtörténik a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzés feltüntetése, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listájának, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozat feltüntetése.
- A bináris formában történő forgalmazás során a bináris formának elő kell állítania a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzést, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listáját, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozatot és/vagy a forgalma-

zással együtt járó egyéb anyagokat.

- Külön előzetes, írásba foglalt engedély nélkül sem a szerző, sem bármely együttműködő fél neve nem kerülhet felhasználásra a jelen szoftverből származtatott termékek támogatásához, reklámozásához.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOGTULAJDONOSOK VALAMINT AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK „ÚGY AHOGY VAN” FORMÁBAN BOCSÁTJÁK FELHASZNÁLÁSRA, ÉS BÁRMINEMŰ ÍROTT VAGY HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A KERESKEDELMi VAGY ADOTT CÉLÚ HASZNÁLATRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁST) MEGTAGADNAK. A SZERZŐI JOGTULAJDONOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK SEMMILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT SEM VÁLLALNAK FELELŐSSÉGET BÁRMILYEN KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLET-

LENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYEDI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVÉKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY BÁRMILYEN EGYÉB FELELŐSSÉGI VISZONY, ELMÉLET MIT ÁLLÍT, ALAPULJON EZ AKÁR SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGVÁLLALÁSON, VÉTKES CSELEKMÉNYEN (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT VAGY EGYÉB CSELEKMÉNYT), AMELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL BÁRMILYEN MÓDON EREDEZTETHETŐ, MÉG ABAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tűnhetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	Váltóáram. A készülék váltóáramról történő működtetésre alkalmas.
	Egyenáram. A készülék kizárólag egyenáramról működtethető.
	Biztosíték. Biztosíték helyét, paramétereit jelöli.
	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2002/96/EC sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.

Tárgymutató

A

adat

- képernyők 4, 94
- megosztás 78
- tárolás - pulzuszámoló 42
- feltöltés 71, 79

adatképernyő váltás 100

adatmegosztás 78

adatmezők 94, 122

akkumulátor

töltése 110

működési idő 111

kímélő használat 120

alkalmazások

okostelefon 63-73

alvás figyelés 31

ANT+ mérők 86-90

Auto Lap 97

Auto Pause 98

automatikus cél

meghatározás 30

automatikus sí

lesiklás észlelés 11

B

beállítások 91-108

becsült befejezési idő 54

beltéri tevékenységek 6

Bluetooth-funkció 62

C

célok 19, 25, 30, 95

Connect IQ 73

csapásérzékelés 93

csukló alapú

pulzuszámoló 34

E

ébresztés 106

edzés

képernyők 94

-tervek 15

edzési hatások 55

edzési terhelés 54

edzés-tervek 15

letöltése 16

ejtőernyős ugrás 12

elemcsere 113

elvesztett telefon 65

értesítések 63

északi viszonyítás 85

F

felépülés 59

felhasználói adatok 118

függőleges oszcilláció 43

futás 2

futási dinamika 43

G

Garmin Connect 78

Garmin Express

regisztráció 115

szoftverfrissítés 118

golfolás 12

GLONASS 93

gombok lezárása 68, 103

GPS-vevő 93

Csoport követés 71, 102

H

hangjelzések 103

háttérvilágítás 105

hely mentése 80

hibaelhárítás 115

hosszok 9, 10

hőmérséklet 90, 111

I

idő

riasztások 95

beállítások 106

formátum 104

iránytű kalibrálás 85

J

jumpmaster funkció 12

K

kalibrálás

lépésszámláló 88

kalória riasztás 95

kerékpáros mérők 89

kerékpározás 3

készenléti mód 101

készülékazonosító 115

koordináták 104, 129

L

lépésszámláló 87

lezárás, gombok 68, 103

M

medence méret 38

mentés, tevékenység 4

mértékegység 106

metronóm 24

multisport 7, 75, 92

Mutat és Megy 83

műszaki adatok 111

N

napló

letöltése számítógépre

71, 79

napkelte 107

naplemente 107

navigáció

Mutat és megy 83

útpontok 82

nyelv 103, 119

nyílt vízi úszás 38

nyomvonalak 81, 93

O

okostelefon

alkalmazás 63-73

párosítás 62

órásíj cseréje 114

P

párosítás

ANT+ mérők 86

okostelefon 62

pedálütemmérő 89

profi sportolók 29

profilok

felhasználói 25

pulzusszám

riasztások 95

tartományok 26

pulzustartományokban

töltött idők 75

Q

QuickFit szíjak 114

R

regenerálódási idő 53

regisztráció 115

rendszerbeállítások 103

riasztások

óra 106

pulzus / kalória /

idő / távolság 95

S

sebesség 19, 64, 74, 87,

89, 100, 104

sebesség és tempó

közötti váltás 104

síelés 11

snowboardozás 11

stopper 107

SWOLF pontszám 9

számláló

visszaszámláló 107

számlapok 73, 102

személyes rekordok 21

szegmensek 22

szíjak 114

szoftver

felhaszn. szerz. 136

frissítés 118

verziószám 115

szoftver felh. szerz. 136

T

talaj érintési idő 43

távolság

riasztás 19, 95

teljesítmény

riasztás 95

értesítések 64

tartományok 29

tempó hőfokmérő 90

tempó és sebesség

közötti váltás 104

térképek

páztázás 84

navigáció 81-83

tevékenységek

mentése 4

indítása 3

tevékenység figyelés 30

tisztítás 40, 112

töltés 110

törlés

összes saját adat 118

napló 76

tevékenység 4

TracBack 81

triathlon edzés 7

U

újraindítás lefagyáskor 118

UltraTrac 93, 101

USB

kapcsolat bontása 77

úszás 8

pihenő 10

drill napló 10

V

váltás a tempó

és sebesség között 104

váltott ütemű edzések 17

vezérlők menü 68, 103

VIRB távvezérlő 108

virtuális edzőpartner 19

visszaszámlálási idő 107

vízállóság 111

VO2 max. érték 52

widgetek 65, 91

Wi-Fi 74