GARMIN

FĒNIX® 6 SOROZAT

Használati útmutató

TARTALOM

Bevezető....1
Kezdeti lépések....1
Kezelőgombok....1
A karóra használata....1
Vezérlő menü megtekintése....1
Widgetek megtekintése....1
Az óra testreszabása....1
Okostelefon és a készülék párosítása....1
Készülék töltése....2
Terméktámogatás és frissítések....2
Garmin Express felület beállítása....2
Napelemes töltés....2
Napenergiát jelző számlap....2
Napenergia widget megtekintése....2
Tippek a napelemes töltéshez....2
Tevékenységek és alkalmazások....2
Tevékenység indítása....2
Tippek a tevékenység rögzítéséhez....2
Energia üzemmód váltás....2
Tevékenység leállítása....2
Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása....3
Egyedi tevékenység létrehozása....3
Beltérben végzett tevékenységek....3
Futópadon megtett távolság kalibrálása....3
Erőedzés tevékenység rögzítése....3
Szabadtéri tevékenységek....3
Sí lesiklások megtekintése....3
Futás az ütemmérővel (metronómmal)....3
Hangjelzések lejátszása tevékenység közben....4
Jumpmaster funkció....4
Multisport tevékenység....4
Triatlon edzés....4
Multisport tevékenység létrehozása....4
Úszás....4
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata....4
Úszásnemek....4
Tippek úszó tevékenységekhez....4
Pihenők beiktatása medencei úszásnál....4
Edzés a drill naplóval....5
Golfozás....5
Lyuk adatok....5
Nagy számok üzemmód....5
Távolságmérés a gomb vezérelt célpont meghatározás funkcióval....5
Váltás a lyukak között....5
Zászló áthelyezése....5
Ütéstávolság mérés....5
Layup és dogleg távolságok....5
Egyéni célpont mentése....5
Pontszámok követése....6
Pontszámok módosítása....6
Pontozási módszer beállítása....6
Tudnivalók a Stableford pontozásról....6
Hendikep beállítása....6
Statisztikák nyomon követése....6
Statisztikák naplózása....6
TruSwing™ funkció....6
Golf távolságmérő használata....6
PlaysLike távolság....6
Zászló helyzetének megtekintése....6
Expedíció indítása....6
Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása....6
Nyomvonalpont manuális rögzítése....7
Nyomvonalpontok megtekintése....7
Vezeték nélküli kapcsolaton keresztül elérhető funkciók....7
Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása....7
Értesítések megtekintése....7
Bejövő telefonhívás fogadása....7
Válasz SMS üzenetre....7
Értesítések kezelése....7
Bluetooth funkció kikapcsolása....7
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása....7
Elveszett telefon megkeresése....7
Garmin Connect....8
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül....8
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül....8
Garmin Connect használata a számítógépen....8
Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra....8
Garmin Golf™ alkalmazás....8
Garmin Explore™....8
Biztonsági és nyomon követési funkciók....8
Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása....8
Névjegyek hozzáadása....9
Balesetfelismerés be- és kikapcsolása....9
Asszisztencia kérése....9
Csoport követés indítása....9
A csoport követés használatát segítő tippek....9
Csoport követés beállítások....9
Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók....9
Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz....9
Connect IQ funkciók....9
Connect IQ funkciók letöltése....9
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről....10
Garmin Pay....10
Garmin Pay pénztárca beállítása....10
Fizetés óra segítségével....10
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához....10
GarminPay pénztárca kezelése....10
Garmin Pay jelszó megváltoztatása....10
Zene....10
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz....10
Audio tartalmak letöltése külső szolgáltatótól....10
Audio tartalom letöltése a Spotify®-ról....10
Zeneszolgáltató megváltoztatása....11
Kapcsolat bontása külső szolgáltatóval....11
Személyes audió tartalmak letöltése....11
Letöltött zenék hallgatása....11
Zenelejátszás vezérlőgombjai....11
Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával....11
Lejátszási mód megváltoztatása....11

Pulzusmérés funkciók ... **11**
Csukló alapú pulzusszámmérés ... 11
Karóra viselése ... 11
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén ... 11
Pulzusszám widget megtekintése ... 11
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé ... 12
Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben ... 12
Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása ... 12
Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása ... 12
Futás dinamika ... 12
Edzés a futás dinamika alapján ... 12
Színskála és futás dinamikai adatok ... 12
Talaj érintési idő eloszlás adatok ... 12
Függőleges kilengés és függőleges arány adatok ... 13
Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg ... 13
Teljesítmény mérések ... 13
Teljesítmény értesítések kikapcsolása ... 13
Teljesítmény mérések automatikus érzékelése ... 13
Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása ... 13
VO2 max. becslések ... 13
VO2 max. értékek lekérése futáshoz ... 14
VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz ... 14
Becsült versenyidők megtekintése ... 14
Edzési hatásfok ... 14
Pulzusszám ingadozás és stressz szint ... 14
Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése ... 14
Laktátküszöb (tejsavküszöb) ... 15
Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához ... 15
FTP becslés lekérése ... 15
FTP mérés elvégzése ... 15
Edzési állapot ... 15
Edzési állapot szintek ... 15
Tippek az edzési állapotunk eléréséhez ... 16
Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció ... 16
Edzési terhelés ... 16
Edzési terhelés eloszlás ... 16
Regenerálódási idő ... 16
Regenerálódási idő megtekintése ... 16
Regenerálódási pulzusszám ... 16
Body Battery™ ... 17
Body Battery widget megtekintése ... 17
Tippek pontosabb Body Battery adatokért ... 17
Pulzoximéter ... **17**
Pulzoximéteres mérés elvégzése ... 17
Egésznapos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása ... 17
Kézi akklimatizálódás üzemmód bekapcsolása ... 17
Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása ... 17
Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén ... 17
Edzés ... **18**
Felhasználói profil beállítása ... 18
Edzési célok ... 18
Tudnivalók a pulzustartományokról ... 18
Pulzustartományok beállítása ... 18
Pulzustartományok automatikus beállítása ... 18
Pulzustartományok ... 18
Teljesítménytartományok beállítása ... 18
Tevékenység figyelés ... 18
Automatikus cél funkció ... 19
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv ... 19
Alvás figyelés mód ... 19
Automatikus alvás figyelő mód használata ... 19
„Ne zavarj!” mód használata ... 19
Intenzitás percek ... 19
Intenzitás percek számítási alapja ... 19
Garmin Move IQ™ események ... 19
Tevékenység figyelés beállításai ... 19
Tevékenység figyelés kikapcsolása ... 19
Edzéstervek ... 19
Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése ... 19
Edzés indítása ... 19
Edzésnaptár ... 20
Garmin Connect edzési programok használata ... 20
Adaptív edzésprogramok ... 20
Mai edzés indítása ... 20
Váltott ütemű edzések ... 20
Váltott ütemű edzés létrehozása ... 20
Váltott ütemű edzés indítása ... 20
Váltott ütemű edzés leállítása ... 20
Szegmensek ... 20
Strava™ szegmensek ... 20
Szegmens részletek megtekintése ... 20
Verseny egy szegmens ellen ... 20
Szegmens automatikus terhelés ... 20
Virtuális edzőpartner használata ... 21
Edzési cél beállítása ... 21
Edzési cél elvetése ... 21
Verseny egy korábbi tevékenység ellen ... 21
Személyes rekordok ... 21
Személyes rekordok megtekintése ... 21
Személyes rekord visszaállítása ... 21
Személyes rekordok törlése ... 21
Összes személyes rekord törlése ... 21
Óra ... **21**
Ébresztő beállítása ... 21
Ébresztő törlése ... 21
Visszaszámláló időzítő indítása ... 22
Gyorsidőzítő mentése ... 22
Gyorsidőzítő törlése ... 22
Stopper használata ... 22
Alternatív időzónák hozzáadása ... 22
Navigáció ... **22**
Aktuális pozíciónk mentése ... 22
Mentett hely szerkesztése ... 22
Útpont kivetítése ... 22
Navigáció cél felé ... 22
Navigáció érdekes helyhez ... 22
Érdekes helyek ... 23
Pálya létrehozása és követése a készüléken ... 23
Körutazás létrehozása ... 23
Ember a vízben (MOB) navigáció ... 23
Mutat és megy navigáció ... 23
Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során ... 23
Útvonali utasítások megtekintése ... 23
Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához ... 23
Navigáció leállítása ... 24
Térkép ... 24
Térkép megtekintése ... 24
Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen ... 24
Navigáció a ***Körülöttem*** funkcióval ... 24
Térkép téma módosítása ... 24
Iránytű ... 24

Iránytű menetirányának beállítása 24
Magasságmérő, nyomásmérő 24
Napló 24
Napló használata 24
Multisport napló 24
Az egyes pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése 25
Összesített adatok megtekintése 25
Kilométerszámláló használata 25
Napló törlése 25
A készülék személyre szabása 25
Tevékenység és alkalmazás beállítások 25
Adatképernyők beállítása 25
Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez 26
Riasztások 26
Riasztás beállítása 26
Tevékenység térképi beállításai 26
Útvonaltervezési beállítások 26
Auto Lap® funkció 27
Kör indítása távolság alapján 27
Kör befejezését jelző üzenet testreszabása 27
Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció 27
Automatikus mászás funkció 27
3D-s sebesség és 3D-s távolság 27
LAP gomb funkció be- és kikapcsolása 27
Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés) 27
GPS beállítások módosítása 27
GPS és egyéb műholdrendszerek 27
UltraTrac GPS-pozíció rögzítés 27
Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása 28
Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában 28
Widgetek (információs ablakok) 28
Widget sor beállítása 28
inReach távvezérlő 28
inReach távvezérlő használata 28
VIRB távvezérlő funkció 28
A VIRB akciókamera vezérlése 28
A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt 29
Stressz-szint widget 29
Saját nap widget testreszabása 29
Vezérlő menü beállítása 29
Óra számlap beállítások 29
Óra számlap személyre szabása 29
Mérők beállításai 29
Iránytű beállítások 29
Iránytű kalibrációja 30
Északi viszonyítás beállítása 30
Magasságmérő beállítása 30
Barometrikus magasságmérő kalibrálása 30
Barométer beállítása 30
Barométer kalibrálása 30
Xero helyzetmeghatározó beállítások 30
Térkép funkciók beállítása 30
Térkép témák 30
Tengeri térkép beállításai 30
Térképi adatbázis megjelenítése és elrejtése 31
Navigációs beállítások 31
Térkép funkciók beállítása 31
Célirány jelző pont 31
Navigációs riasztások 31
Energiagazdálkodás beállítások 31
Energiatakarékos funkció testreszabása 31
Energia üzemmódok testreszabása 31
Rendszerbeállítások 31
Idő beállítása 32
Idő riasztás beállítása 32
Idő szinkronizálása 32
Háttérvilágítás beállítása 32
Gomb funkciók beállítása 32
Mértékegység beállítása 32
Készülékinformációk 32
E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk 32
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők 32
Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása 32
Kiterjesztett kijelző mód 32
Sebesség- és pedálütemmérő használata 32
Edzés teljesítménymérővel 32
Elektronikus váltó használata 33
Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára 33
Lépésszámláló 33
Lépésszámláló kalibrálása 33
Lépésszámláló kalibrálása manuálisan 33
Lépésszámláló sebesség és távolság megadása 33
tempe™ 33
Ütő érzékelők 33
Készülék információk 33
Műszaki adatok 33
Tudnivalók az akkumulátorról 33
Adatkezelés 33
Fájlok törlése 33
Készülék karbantartása 34
Tisztítás, ápolás 34
Tisztítás 34
Bőr szíjak megtisztítása 34
QuickFit™ szíjak cseréje 34
Fém óraszíj állítása 34
Hibaelhárítás 34
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg 34
Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel? 34
A telefon nem csatlakozik a készülékhez 34
Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet? 34
Fülhallgatóm nem csatlakozik a készülékhez 34
A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat 34
Készülék újraindítása lefagyás esetén 34
Gyári beállítások visszaállítása 35
Műholdas kapcsolat létesítése 35
GPS-vétel minőségének javítása 35
A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan 35
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása 35
Tevékenység figyelés 35
A napi lépésszám nem jelenik meg 35
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik 35
A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik 35
A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik 35
További információk 35
Garmin ügyfélszolgálat 35
Függelék 36
Adattípusok 36
VO2 Max. szabványosított besorolások 38
FTP besorolások 38
Gumiabroncs méretek és kerületek 39

Bevezető

Vigyázat!

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

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

Kezdeti lépések

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

1. Nyomjuk meg a **LIGHT** gombot az óra beindításához (Kezelőgombok szakasz; 1. oldal).
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítások elvégzéséhez.
   A kezdeti beállítás során okostelefonunkat párosíthatjuk a készülékkel, így megtekinthetjük rajta az értesítéseket, beállíthatjuk Garmin Pay™ pénztárcánkat, és egyéb funkciókat is.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket (2. oldal).
4. Kezdjünk el egy tevékenységet (2. oldal).

Kezelőgombok

① **LIGHT** gomb
- A háttérvilágítás be- és kikapcsolása.
- A készülék be- és kikapcsolása.
- Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.

② **UP•MENU** gomb
- Léptetés a widget sor és menük között.
- Hosszan lenyomva a menüt tekinthetjük meg.

③ **DOWN** gomb
- Léptetés a widget sor és menük között.
- Hosszan lenyomva bármelyik képernyőről a zene vezérlőt jeleníthetjük meg.

④ ▲
- Tevékenységlista megjelenítése és tevékenység indítása/leállítása.
- Menüopció kiválasztása.

⑤ **BACK•LAP**
- Visszalépés az előző képernyőre.
- Kör indítása, illetve levezető vagy váltó szakasz indítása.
- Hosszan lenyomva bármelyik képernyőről az óra számlapot jeleníthetjük meg.

A karóra használata

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megtekintéséhez.
  A vezérlő menüben gyorsan elérhetjük a gyakran használt funkciókat, mint például a Garmin Pay pénztárca megnyitása, a „ne zavarj!" üzemmód elindítása, vagy a háttérvilágítás kikapcsolása.
- Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat. A készülék így léptet a widgetek között.
  A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, amelyek rápillantásra könnyen leolvasható információkat tartalmaznak. Okostelefonnal párosítva még több widgetet érhetünk el.
- Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot tevékenység vagy alkalmazás indításához (lásd 2. oldal).
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot az óra számlap testreszabásához, a beállítások módosításához és a vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők párosításához.

Vezérlő menü megtekintése

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

NE FELEDJÜK! A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük (29. oldal).

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

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

Widgetek megtekintése

A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, de okostelefonnal párosítva újakat is letölthetünk.

- Röviden nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat.
  A készülék így léptet a widgetek között.

- A ▲ gomb megnyomásával megjelennek az adott widgethez tartozó funkciók és beállítások.
  TIPP! A **DOWN** gomb megnyomásával a widgethez tartozó további képernyőket tekinthetünk meg, a ▲ gombot lenyomva pedig további opciókat és funkciókat jeleníthetünk meg az adott widgethez.
- A **BACK** gomb hosszanti megnyomásával bármely képernyőről visszalépheteink az óra számlapra.
- Ha tevékenységet rögzítünk, a **BACK** gombbal a tevékenység adatképernyőihez léphetünk vissza.

Az óra testreszabása

- Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot az óra számlap módosításához.
- A widget képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot a widget beállítások módosításához.
- A vezérlő menüben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot vezérlők hozzáadásához, eltávolításához és átrendezéséhez.
- Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot a további beállítások módosításához.

Okostelefon és a készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect™ 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.
   TIPP! 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 alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
   - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect alkalmazáson keresztül, a ≡ vagy ··· menüből válasszuk a **Garmin készülékek** > **Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Készülék töltése

Figyelem!

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

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket. Lásd a tisztítási utasításokat a függelékben.

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.

Terméktámogatás és frissítések

Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ (www.garmin.com/express) programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

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

Garmin Express felület beállítása

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

Napelemes töltés

A fēnix 6X Pro Solar modell egy átlátszó napelemes töltőlencsével rendelkezik, amely használat közben tölti fel a készüléket.

Napenergiát jelző számlap

A számlap a legutóbbi 6 óra bejövő napenergia intenzitást jeleníti meg egy grafikonon ①.

A számlap kinézetét a **MENU** gombot hosszan lenyomva, majd az elrendezést, színeket és további adatokat kiválasztva testreszabhatjuk.

Napenergia widget megtekintése

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal léptessünk a napenergia widgethez.
2. Nyomjuk meg a ▲ gombot a legutóbbi 6 óra bejövő napenergia intenzitás grafikonjának megtekintéséhez.

Tippek a napelemes töltéshez

A fēnix 6X Pro Solar készülék egy átlátszó napelemes töltőlencsével rendelkezik, amely használat közben tölti fel a készüléket. Az akkumulátor működési idejének meghosszabbítása érdekében kövessük az alábbi tippeket.

- Amikor a készüléket viseljük, ügyeljünk arra, hogy ingujjunkkal ne takarjuk el a számlapot.
- Amikor nem viseljük a készüléket, úgy tegyük le, hogy a számlap valamely világos fényforrás (pl. napfény vagy fluoreszkáló fény) felé nézzen.

  Az óra gyorsabban töltődik, ha napfény éri, mivel a napelemes töltőlencse a nap fényspektrumának kihasználására van optimalizálva.
  - Az akkumulátor működési idejének maximális növeléséhez fényes napon töltsük fel a készüléket.

    MEGJEGYZÉS! A készülék megvédi magát a túlmelegedéssel szemben, és a töltés automatikusan leáll, amennyiben a készülék belső hőmérséklete meghaladja a töltési hőmérsékleti küszöbértéket (33. oldal).

  MEGJEGYZÉS! A készülék nem használja a napelemes töltést, amikor külső akkumulátorhoz van csatlakoztatva, vagy a készülék akkumulátora teljesen feltöltött állapotban van.

Tevékenységek és alkalmazások

A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai és fitnesz 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 IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket (lásd a 9. oldalon). További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitnesz metrikus pontossági adatokról lásd a garmin.com/ataccuracy.

Tevékenység indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Amennyiben első alkalommal indítunk el tevékenységet, válasszuk ki a kívánt tevékenység melletti négyzetet (pipáljuk ki) a kedvencekhez történő hozzáadáshoz, majd válasszuk a **Kész** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Válasszunk egy tevékenységet a kedvencek közül.
   - Válasszuk a ⋯ pontot, majd válasszunk egyet a kibővített tevékenységi listából.
4. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a készülék készen áll.

   A készülék akkor áll készen, amikor meghatározza a pulzusszámunkat, GPS-kapcsolatot létesít (amennyiben szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli kapcsolaton keresztül működő mérőkkel (amennyiben vannak).
5. Nyomjuk meg a ▲ gombot a számláló indításához.

   A készülék csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, ha a számláló fut.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (2. oldal).
- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Energia üzemmód váltás

Az akkumulátor tevékenység közbeni működési idejének meghosszabbítása érdekében megváltoztathatjuk a készülék energia üzemmódját.

1. Tevékenység közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energia üzemmód** pontot.
3. Válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.

   Az óra megjeleníti az adott energia üzemmód kiválasztása esetén fennmaradó működési időt.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a ▲ 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 > Kész** pontot.
   - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi válasszuk a **Folytatás később** pontot.

- Kör indításához nyomjuk meg a **Lap** gombot.
- A **Vissza a starthoz > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.

  NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
- A **Vissza a starthoz > Útvonal** opciót választva a készülék a legrövidebb útvonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.

  NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
- Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk az **Elvetés > Igen** pontot.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem mentjük el a tevékenységet a tevékenység leállítását követően, 30 perc elteltével a készülék automatikusan elmenti azt.

Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása

Az óra számlapon a ▲ gomb lenyomásával megjeleníthetjük kedvenc tevékenységeink listáját, és gyorsan hozzáférhetünk a leggyakrabban használt tevékenységeinkhez. Amikor a ▲ gombot először nyomjuk le, hogy egy tevékenységet indítsunk, az eszköz felszólít kedvenc tevékenységeink kiválasztására. Kedvenc tevékenységet bármikor hozzáadhatunk és eltávolíthatunk.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.

   Kedvenc tevékenységeink a listatetején jelennek meg. A többi tevékenységnek fekete háttere van.
3. Válasszunk az elérhető opciók közül:
   - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk a **Beállítás kedvencként** pontot.
   - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk az **Eltávolítás a kedvencek közül** pontot.

Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ 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. Triatlon(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 elérhetők, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

Futópadon megtett távolság kalibrálása

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

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet (2. oldal), majd fussunk legalább 1,5 km-t a futópadon.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a ▲ gombot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A futópados távolság első alkalommal történő kalibrálásához válasszuk a **Mentés** pontot.

     A készülék jelzi, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
   - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Kalibrálás & Mentés > Igen** pontot.
4. Ellenőrizzük a futópad kijelzőjén megjelenített távolságot, majd írjuk be azt a készülékbe.

Erőedzés tevékenység rögzítése

Erőedzés közben sorozatokat rögzíthetünk. Egy sorozat egy mozgástípus többszöri ismétlését jelenti.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk az **Erő** pontot.

   Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.
2. A számláló indításához válasszuk a ▲ gombot.
3. Kezdjük el az első sorozatot.

   Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést végeztünk.

   TIPP! Az eszköz csak egyféle mozgás ismétléseit számolja minden sorozatnál. Ha meg szeretnénk változtatni a mozgástípust, először fejezzük be a sorozatot, és kezdjünk el egy újat.
4. A **LAP** gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.

   Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát.

   Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.
5. Szükség esetén nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot, majd módosítsuk az ismétlések számát.

   TIPP! Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.
6. Ha befejeztük a pihenést, a **LAP** gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.
7. A fenti lépéseket ismételjük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.
8. Az utolsó sorozat után válasszuk a ▲ gombot az időmérő beállításához.
9. Válasszuk a **Mentés** pontot.

Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek a futásra, kerékpározásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és az evezés, de egyedi sport tevékenységeket is létrehozhatunk (lásd a 3. oldalon).

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 síelést vagy snowboardozást.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Futások megtekintése** parancsot.
4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

   A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a tejles süllyedést.

Futás az ütemmérővel (metronómmal)

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a ▲ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Metronóm** > **Állapot** > **Bekapcsol** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Az **Ütem/perc** opció esetén a tartani kívánt percenkénti lépésszám szerinti értéket adjuk meg.
   - A **Riasztási frekvenciá**val az ütemek gyakoriságát adhatjuk meg.
   - A **Hangok** beállításnál a hangjelzést és rezgést állíthatjuk be.
7. Igény esetén az **Előnézet** opcióval meghallgatjuk a hangjelzést.
8. Indítsuk a futást (2. oldal). A metrónom automatikusan indul.
9. A futás alatt az **UP** vagy **DOWN** gombbal tekinthetjük meg a metronóm képernyőt.
10. Igény szerint a **MENU** gombot hosszan lenyomva módosíthatjuk a metronóm beállításait.

Hangjelzések lejátszása tevékenység közben

Beállíthatjuk eszközünket, hogy futás vagy egyéb tevékenység során motivációs helyzetjelentéseket játszszon le. A hangjelzések Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatott fejhallgatónkon játszódnak le, ha rendelkezünk ilyennel. Másképp a hangjelzések a Garmin Connect alkalmazással csatlakoztatott okostelefonunkon játszódnak. Hangjelzés közben az eszköz vagy okostelefon némítja a fő hangot, hogy a jelzés hallható legyen.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció nem minden tevékenységgel érhető el.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Hangjelzések** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Kör jelzés** – hangjelzés minden kör után.
  MEGJEGYZÉS! A **Kör jelzés** a készüléken alapértelmezetten be van állítva.
- **Tempó/Sebesség jelzés** – hangjelzések személyre szabása tempó és sebesség információk alapján.
- **Szívritmus jelzés** – hangjelzések személyre szabása szívritmus információk alapján.
- **Időmérő események** – hangjelzések bekapcsolása időmérő be- és kikapcsolása esetén, beleértve az AutoPause® funkciót is.
- **Dialektus** – hangjelzések nyelvének vagy dialektusának megváltoztatása.

Jumpmaster funkció

VIGYÁZAT!

A jumpmaster funkció tapasztalt ejtőernyősöknek szól. 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 kiugrottunk, és indítja a barométer és az elektronikus iránytű alapján történő navigációt a kívánt földetérési pont felé (DIP).

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

Amikor triatlonon veszünk részt, akkor a triatlon tevékenységgel gyorsan léptethetünk a sportszegmensek között, valamint mérhetjük az egyes tevékenységek idejét, és elmenthetjük a tevékenységet.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszuk a **Triatlon** pontot.
3. Nyomjuk meg a ▲ gombot a számláló indításához.
4. Nyomjuk meg a **LAP** gombot minden váltás elején és végén.
   A váltások be- vagy kikapcsolhatók a triatlon tevékenység beállításaiban.
5. A tevékenység elvégzését követően nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Multisport tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Hozzáadás** > **Multisport**ot.
2. Válasszunk egy multisport tevékenység típust, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.
   Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység nevén mentjük el, a név egy sorszámot 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.

Úszás

Figyelem!

A készülék felszíni úszáshoz készült. Búvárkodáshoz, merüléshez ne használjuk a készüléket, mivel az tartósan károsodhat, és az ilyen eseteket a garancia nem fedezi.

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

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

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

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

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). A szakasz napló megtekintésekor jelenik meg az úszásnem. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (lásd 25. oldal).

FREE: szabadstílus.

BACK: hátúszás.

BREAST: mellúszás.

FLY: pillangóúszás.

MIXED: egy közön belül több, mint egy úszásnem.

DRILL: Drill-napló használata esetén (5. oldal).

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.
  Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. A MENU gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a Medence méret pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.
- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
  A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a **LAP** 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 **LAP** 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 **LAP** 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 kézzel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros úszásokat, illetve minden olyan edzéstípust, amely eltér a szokásos négy fő úszásnemtől.

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekintsük meg a drill napló (Gyakorlatnapló) képernyőt.
2. A **LAP** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **LAP** 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 **LAP** gombot.
   - Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépjünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Golfozás

Golfozás előtt bizonyosodjunk meg róla, hogy az eszköz fel van töltve (2. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Golf** pontot.
2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Az elérhető pályák közül válasszuk ki a kívánt pályát.
4. Amennyiben szükséges, adjuk meg ütési távolságunkat.
5. Az **Igen**t választva rögzítjük a pontszámokat.
6. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válthatunk a lyukak között.

   Amikor a következő lyukhoz települünk, a készülék automatikusan végrehajtja a váltást.
6. A játék végén nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Kör lezárása**t.

Lyuk adatok

A készülék kimutatja az aktuális lyukat, illetve amikor a következő lyukhoz települünk, automatikusa végrehajtja a váltást.

MEGJEGYZÉS! Mivel a zászlók helyzete változik, a készülék méri a green elejének, közepének és végének távolságát, de nem a zászló helyzetét.

①	Aktuális lyuk száma.
②	A green hátuljának távolsága.
③	A green közepének távolsága.
④	A green elejének távolsága.
⑤	A lyuk „par” száma.
⑥	A green térképe.
⑦	Ütő távolsága az elütőhelytől

Nagy számok *üzemmód*

A számok méretét a lyuk adatok képernyőn módosíthatjuk.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk ki a tevékenység beállításokat, és válasszuk a **Nagy számok** pontot.

①	A green hátuljának távolsága.
②	A green közepének távolsága vagy kiválasztott zászló helye.
③	A green elejének távolsága.
④	Aktuális lyuk száma.
⑤	A lyuk „par” száma.

Távolságmérés a gomb vezérelt célpont meghatározás funkcióval

A lyuk adatok képernyőről a gomb vezérelt célpont meghatározás funkcióval megmérhetjük a távolságot egy a térképen található ponttól.

1. Az **UP** vagy **DOWN** gomb segítségével lemérhetjük a célpont távolságát.
2. Amennyiben szükséges a **+** és **−** gombokkal kicsinyíthetünk/nagyíthatunk.

Váltás a lyukak között

A lyuk képernyőn manuálisan válthatunk a lyukak között.

1. Golfozás közben nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Lyuk váltás** potot.
2. Válasszuk ki a kívánt lyukat.

Zászló áthelyezése

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

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

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

Ütéstávolság mérés

Mielőtt a készülék automatikusa érzékelni és mérni tudná az ütéseket, be kell kapcsolnunk a pontszámok követését. A készülék automatikus ütésérzékelő és rögzítő funkcióval rendelkezik. Ahányszor a golfpályán ütést hajtunk végre, a készülék rögzíti az ütéstávolságot, amelyet mi később megtekinthetünk.

TIPP! Az automatikus ütésérzékelés, ha a készüléket domináns csuklónkon viseljük és a labdát megfelelően ütjük meg. A gurításokat a készülék nem érzékeli.

1. Golfozás közben nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk az **Ütésmérés** pontot.

   Megjelenik az utolsó ütéstávolságunk.

   MEGJEGYZÉS! A távolság automatikusan lenullázódik, amikor újat ütünk, gurítunk a greenen, vagy tovább lépünk a következő lyukhoz.
2. A **DOWN** gomb lenyomásával megtekinthetjük az összes rögzített ütéstávolságot.

Layup és dogleg távolságok

A par 4-es és par 5-ös lyukak esetében megtekinthetjük a layup és dogleg távolságokat. Az egyéni célpontok is ebben a listában jelennek meg.

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

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

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

Egyéni célpont mentése

Golfozás közben minden lyuknál akár öt egyéni célt állíthatunk be. A célpont mentése a térképen nem látható tárgyak és akadályok feljegyzéséhez hasznos. A layup és dogleg képernyőn megtekinthetjük ezen célpontok távolságait (lásd fennebb).

1. Álljunk a menteni kívánt célponthoz közel.

MEGJEGYZÉS! Az aktuálisan kiválasztott lyuktól távol eső célpontok nem menthetők.

2. A lyuk adatok képernyőn nyomjuk meg a ▲ gombot.
3. Válasszuk az **Egyéni célpontok**-at.
4. Válasszuk ki a kívánt célpont típust.

Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk az **Eredménylap**ot.

   Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.
2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A ▲ 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 ▲ gombot, majd válasszuk az **Eredménylap**ot.
2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.
3. A ▲ gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk az adott lyuk pontszámát.

   Az összpontszám frissítésre kerül.

Pontozási módszer beállítása

Beállíthatjuk a készülék által alkalmazott pontozási módszert.

1. A lyuk adatok képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
3. Válasszuk a **Pontozási módszer** pontot.
4. Válasszunk pontozási módszert.

Tudnivalók a Stableford pontozásról

Amikor a Stableford pontozási módszert választjuk, a pontok a parhoz képest megtett ütések száma alapján vannak meghatározva. A kör végén a legnagyobb pontszámmal rendelkező játékos nyer. A készülék a United States Golf Association meghatározása szerint pontoz.

A Stableford módszerben játszódott kör pontozólapja pontokat mutat ütések helyett.

Pontok	Parhoz képest megtett ütések száma
0	2-vel vagy többel par fölött
1	1-el par fölött
2	Par
3	1-el par alatt
4	2-vel par alatt
5	3-al par alatt

Hendikep beállítása

1. A lyuk adatok képernyőn nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
3. Válasszuk az **Hendikep pontozás** pontot.
4. Válasszunk hendikep pontozási lehetőséget:
   - Az összpontszámunkból kivonandó ütések számának megadásához válasszuk a **Helyi hendikep** pontot.
   - A pálya hendikep kiszámításához szükséges játékos hendikep mutató és pálya meredekségi besorolás megadásához válasszuk a **Mutató/Meredekség** pontot.
5. Adjuk meg hendikepünket.

Statisztikák nyomon követése

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

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. A tevékenység beállításokban a **Statisztika követés** pontot kiválasztva bekapcsoljuk a statisztika nyomon követését.

Statisztikák naplózása

Ehhez először aktiválnunk kell a statisztikák nyomon követését (lásd előző szakasz).

1. A pontozólapon válasszunk egy lyukat.
2. Adjuk meg az elvégzett ütések számát, majd nyomjuk meg a ▲ gombot.
3. Adjuk meg az elvégzett gurítások számát, majd nyomjuk meg a ▲ gombot.
4. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:

   MEGJEGYZÉS! Amennyiben 3 parral rendelkező lyuknál vagyunk, a fairway információk nem jelennek meg.
   - Ha a labdánk a fairway-en landolt, válasszuk a **Fairway-en** pontot.
   - Ha a labda nem találta el a fairway-t, akkor válasszunk a **Kihagyott jobbra** vagy **Kihagyott balra** pontok közül.

TruSwing™ funkció

A TruSwing funkció a TruSwing készülékkel rögzített mérési adatok megjelenítésére szolgál. TruSwing készülék beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Golf távolságmérő használata

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

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

PlaysLike távolság

A PlaysLike távolság funkció a golfpálya magasságbeli különbségeivel számolva mutatja a green távolságát.

A lyuk adatok képernyőről nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **PlaysLike** pontot.

Az egyes távolságok mellett egy ikon jelenik meg.

▲	A távolság egy magasságbeli különbség miatt hosszabb a vártnál.
■	A távolság az elvártnak megfelel.
▼	A távolság egy magasságbeli különbség miatt rövidebb a vártnál

Zászló helyzetének megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely megmutatja a zászló irányát akkor is, ha nem látjuk a greent. Ez a funkció segít abban, hogy akkor is megfelelő irányba üssük a labdát, ha fák között, vagy éppen mély homokcsapdában vagyunk.

MEGJEGYZÉS! Ne használjuk a PinPointer funkciót, ha golfkocsiban vagyunk, mivel a kocsi által okozott interferencia zavarhatja az iránytű pontosságát.

A lyuk adatok képernyőn nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **PinPointer**-t.

A nyíl a zászló helye felé mutat.

Expedíció indítása

Az expedíció alkalmazás segítségével meghosszabbíthatjuk a készülék akkumulátorának működési idejét egy többnapos tevékenység rögzítése során.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk az **Expedíció** pontot.
2. Nyomjuk meg a ▲ gombot a tevékenység időzítő elindításához.

   A készülék energiatakarékos üzemmódba vált, és óránként csak egyszer rögzít GPS pálya pont adatokat. Az akkumulátor működési idejének maximális meghosszabbításához kapcsoljunk ki minden érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonos kapcsolatot is.

Nyomvonalpontok rögzítési gyakoriságának módosítása

Expedíció során a GPS nyomvonalpontokat alapértelmezett módon óránként egyszer rögzíti a készülék. Módosíthatjuk a GPS nyomvonalpontot rögzítési gyakoriságát. A nyomvonalpontok kisebb gyakorisággal történő rögzítése növeli az akkumulátor működési idejét.

MEGJEGYZÉS! Az akkumulátor működési idejének maximális növelése érdekében a készülék naplemente után nem rögzít GPS nyomvonalpontokat. Ezt a beállítást a tevékenység beállításaiban módosíthatjuk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk az **Expedíció** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a tevékenység beállításokat.
4. Válasszuk a **Rögzítési gyakoriság** pontot.
5. Válasszunk az elérhető opciók közül.

Nyomvonalpont manuális rögzítése

Expedíció során a készülék a kiválasztott rögzítési gyakoriság alapján automatikusan rögzíti a nyomvonalpontokat. Bármikor manuálisan is rögzíthetünk pálya pontot.

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a ▲ gombot.
3. Válasszuk a **Pont hozzáadása**t.

Nyomvonalpontok megtekintése

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a ▲ gombot.
3. Válasszuk a **Pontok megtekintése**-t.
4. Válasszunk egy pálya pontot a listából.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A pálya ponthoz történő navigálás indításához válasszunk az **Indulás ide** pontot.
   - A pálya pont részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Részletek** pontot.

Vezeték nélküli 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. Egyes funkciók a készüléket vezeték nélküli (Wi-Fi) hálózatra csatlakoztatva is elérhetővé válnak.

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 „követőket", akik a Garmin Connect oldalain élőben látják a mérési adatokat.

Csoportos követés – a kapcsolódó sporttársak helyzetét az élő követés funkció segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben követhetjük.

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

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

Szoftverfrissítések – frissíthetjük a készülék szoftverét.

Időjárás – Segítségével megtekinthetjük a jelenlegi időjárási viszonyokat és előrejelzéseket.

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

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

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

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket (lásd 1. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Telefon** > **Intelligens értesítések** > **Állapot** > **Bekapcsol**t.
2. Válasszuk a **Tevékenység közben**t.
3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **Nem tevékenység közben**t.
6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk a **Titkos** pontot.
9. Adjuk meg a kívánt titkosítási beállítást.
10. Válasszul az **Időhatár**t.
11. Adjuk meg azt az időt, ameddig az új értesítés jelzése a képernyőn marad.
12. Válasszuk az **Aláírás** pontot, melylyel üzeneteink végére automatikus aláírást állíthatunk be.

Értesítések megtekintése

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

Bejövő telefonhívás fogadása

Ha valaki keres a csatlakoztatott okostelefonon, a készülék megjeleníti a hívó nevét és telefonszámát. A hívást fogadhatjuk vagy elutasíthatjuk.

- A hívás fogadásához nyomjuk meg a **Fogad**ot.

  N**E FELEDJÜK!** A hívóval kizárólag az előzőleg csatlakoztatott okostelefonunkon tudunk kommunikálni.
- A hívás elutasításához nyomjuk meg az **Elutasít**ot.
- A hívás visszautasításához és azonnali üzenetes válaszhoz válasszuk a **Válasz**-t, és küldjünk egyet a listán megjelenő üzenetek közül.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció csak Android™ okostelefonokkal érhető el.

Válasz SMS üzenetre

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció csak Android okostelefonokkal érhető el.

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

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

1. Az óra számlapról nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítési widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a ▲-t, és válasszuk ki a kívánt sms üzenetet.
3. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **Válasz** pontot.
4. Válasszunk a listázott üzenetek közül.

   A telefonunk a kiválasztott üzenetet SMS üzenetként küldi el.

Értesítések kezelése

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

- iPhone® készülék esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk a **Beállítások** > **Okos értesítések** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

Az okostelefonnal létesített Bluetooth kapcsolatot a vezérlő menüben bonthatjuk.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk (29. oldal).

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

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

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 **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **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 elkezdi keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.

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

Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszhatjuk másokkal. Barátainkkal nyomon követhetjük, elemezhetjük, megoszthatjuk egymás teljesítményeit, és bátoríthatjuk is egymást. 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 kielemezhetjük az egyes lejátszott köröket.

Készülékünket okostelefonunkkal a Garmin Connect alkalmazáson keresztül csatlakoztatva vagy a Garmin Express alkalmazás beállítása során (www.garmin.com/express) ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

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

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

MEGJEGYZÉS! Bizonyos adatok megtekintéséhez a készülékkel egy választható vezeték nélküli eszközt kell csatlakoztatnunk a készülékhez (32. oldal).

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

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

Beállítások kezelése: A készüléket a Garmin Connect fiókon keresztül is beállíthatjuk, illetve

ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

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

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül (8. oldal).

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

Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkeznünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást (2. oldal).

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. A készülék jelez telepíti a frissítést.

Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldalról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat is kezelhetjük.

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

Adatok manuális feltöltése a Garmin Connect alkalmazásra

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menühöz.
2. Válasszuk a ⟲ ikont.

Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi a golfozók számára, hogy különböző pályákon szálljanak egymással versenybe. Több, mint 41,000 pálya rendelkezik heti ranglistákkal, amelyekre bárki felkerülhet. Bajnokságokat szervezhetünk és más játékosokat hívhatunk meg rájuk. A kompatibilis Garmin eszközünkről feltölthetjük eredményeinket részletes statisztikák és ütéselemzések megtekintése érdekében.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatainkat a Garmin Connect fiókunkkal. Az alkalmazást okotelefonunk alkalmazás áruházából tölthetjük le.

Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és mobil alkalmazás lehetővé teszik az utazások megtervezését, valamint az uticéljaink, útvonalaink és pályáink felhő alapú tárolására. Összetett tervezési lehetőséget biztosít, amely lehetővé teszi, hogy adatainkat megosszuk és szinkronizáljuk kompatibilis Garmin eszközünkkel. A mobil alkalmazással térképeket tölthetünk le, amelyekhez internetkapcsolat nélkül is hozzáférhetünk, majd bárhová navigálhatunk a mobiladatok használata nélkül.

A Garmin Explore alkalmazást az okostelefon alkalmazás áruházából töltsük le, egyéb információért forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

Vigyázat!

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

A fēnix készülék biztonsági és nyomon követési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

Figyelem!

Ezen funkciók használatához a készüléket Bluetooth technológián keresztül kell csatlakoztatnunk a Garmin Connect alkalmazáshoz. A vészhelyzeti névjegyeket Garmin Connect fiókunkban tudjuk megadni.

Asszisztencia: vészhelyzeti névjegyeinknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel és GPS helyzetünkkel.

Balesetfelismerés: amikor a készülék balesetet észlel, Garmin Connect alkalmazás üzenetet küld vészhelyzeti névjegyeinknek.

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

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

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

Csoport követés: Kapcsolatainkat a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn, valós időben követhetjük.

Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a ☰ vagy •••-t.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Balesetfelismerés és asszisztencia > Vészhelyzeti névjegy hozzáadása** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Névjegyek hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáshoz akár 50 névjegyet is hozzáadhatunk. A névjegyekhez tartozó e-mail címeket felhasználhatjuk a LiveTrack (Élő követés) funkcióhoz. Ezek közül három névjegy adható hozzá a vészhelyzeti névjegyekhez (lásd 8. oldal).

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

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálnunk kell adatainkat ahhoz, hogy a fēnix készüléken aktiválódjanak a változások.

Balesetfelismerés be- és kikapcsolása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Biztonság és követés > Balesetfelismerés** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

   NE FELEDJÜK! A balesetfelis-merés kizárólag kültéri séta, futás vagy kerékpározás mellett érhető el.

Amikor a GPS-vevővel ellátott fēnix készülék balesetet érzékel, a Garmin Connect alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Az üzenet megjelenik, és jelzi, hogy 30 másodperc elteltével a vészhelyzeti címekre elküldésre kerül az üzenet. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, ezen időtartamon belül az **Elvet** ponttal még elvethetjük az automatikus üzenetet.

Asszisztencia kérése

A funkció használatához először vészhelyzeti névjegyeket kell megadnunk (lásd 8. oldal).

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

   Megjelenik a visszaszámlálás képernyő.

   TIPP! Visszaszámlálás lejárta előtt a Leállít ponttal megakadályozhatjuk az üzenet elküldését.

Csoport követés indítása

A funkció használatához egy kompatibilis okostelefont a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítanunk kell a készülékkel (lásd 1. oldal).

Az alábbi utasítások a fēnix eszközökkel való csoport követés indítására vonatkoznak. Ha ismerőseink további kompatibilis eszközökkel rendelkeznek, láthatjuk őket a térképen. A további eszközök esetében lehetséges, hogy azok nem képesek megjeleníteni a térképen a Csoport követés használóit.

1. Menjünk ki, és kapcsoljuk be az eszközt.
2. Párosítsuk okostelefonunkat az eszközzel.
3. Az eszközön nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Biztonság és követés > GroupTrack > Térképen megjelenít** pontot az ismerősök térképen való megjelenítéséhez.
4. A Garmin Connect alkalmazás beállítási menüjében válasszuk a **Biztonság és követés > LiveTrack (Élő követés) > GroupTrack (Csoport követés)** pontot.
5. Ha több, mint egy kompatibilis eszközünk van, válasszuk ki a Csoport követéshez használni kívánt eszközt.
6. Válasszuk a **Visible to (Látható) > All Connections (Összes csatlakozó)** pontot.
7. Válasszuk a **Start LiveTrack (Élő követés indítása)** pontot.
8. Kezdjünk meg egy tevékenységet.
9. Lépjünk a térképre az ismerősök megtekintéséhez.

   TIPP! Térkép nézetben a **MENU** gomb hosszanti lenyomásával, majd a **Közeli ismerősök** kiválasztásával megtekinthetjük a Csoport követésben résztvevő ismerőseink távolsággal, menetiránnyal és tempóval vagy sebességgel kapcsolatos információit.

A csoport követés használatát segítő tippek

A csoport követés az élő követés funkció segítségével a csoportba tartozó többi ismerős helyzetének a térképen történő megjelenítését teszi lehetővé. A csoportba tartozó összes ismerősnek ismerősnek kell lennie a Garmin Connect fiókunkban.

- Szabadtéren, GPS-vétel mellett folytassuk a tevékenységet.
- Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítsuk a készüléket okostelefonunkkal.
- A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítási menüjében a **Connections *(Kapcsolatok)*** pontra kattintva frissítsük a csoport követési **(GroupTrack)** menetbe tartozó ismerősök listáját.
- Ellenőrizzük, hogy a csatlakozó ismerősök mindegyike párosítsa okostelefonját, és a Garmin Connect Mobile alkalmazásban indítson el egy élő követés menetet.
- Ellenőrizzük, hogy az összes csatlakozó ismerős hatósugáron belül legyen (40 km-en belül).
- Csoport követési menet alatt váltsunk a térkép képernyőre, ugyanis itt láthatjuk a kapcsolódó ismerősök helyzetét (24. oldal).

Csoport követés beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Biztonság és követés > Csoport követés** pontot.

Megjelenítés térképen: Csoport követés közben a térképen megtekinthetjük az ismerőseinket.

Tevékenység típusok: Kiválaszthatjuk, mely tevékenység típusok jelenjenek meg a térképen Csoport követés közben.

Wi-Fi® kapcsolattal elérhető funkciók

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre: amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.
Audio tartalmak: audio tartalmakat tölthetünk le harmadik felektől.
Edzések és edzéstervek: a Garmin Connect oldalon jelöljük ki a letölteni kívánt edzésterveket, edzéseket, majd a legközelebb, amikor a készülék Wi-Fi kapcsolattal csatlakozik, a fájlok vezeték nélküli kapcsolaton keresztül automatikusan letöltésre kerülnek a készülékre.
Szoftverfrissítés: Wi-Fi kapcsolaton keresztül letölhetjük a készülékre a legújabb rendszerszoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk vagy feloldjuk a készüléket, a képernyőn megjelenő utasításokat követve telepíthetjük az új rendszerszoftvert.

Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

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

1. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Wi-Fi > Hálózataim > Hálózat hozzáadása** pontot.

   A készülék megjeleníti a közelben lévő Wi-Fi hálózatokat.
3. Válasszuk ki a kívánt hálózatot.
4. Ha szükséges, adjuk meg a hálózat jelszavát.

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

Connect IQ funkciók

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

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

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

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

Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Connect IQ alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal (lásd 1. oldal).

1. Okostelefonunkon az alkalmazás áruházból telepítsük és lépjünk be a Connect IQ alkalmazásba.
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. Lépjünk fel az apps.garmin.com oldalra és lépjünk be fiókunkba.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Pay

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

Garmin Pay pénztárca beállítása

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

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a ≡ vagy ··· pontot.
2. Lépjünk a **Garmin Eszközök** pontra, és válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **GarminPay** > **Pénztárca létrehozása** pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Fizetés óra segítségével

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

Óránkkal a közreműködő üzletekben fizethetünk.

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

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

   A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.
4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartsuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.

   Az óra rezeg és egy pipát jelenít meg, amikor sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.
6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

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

Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a GarminPay pénztárcánkhoz.

1. A Garmin Connect alkalmazásból a fēnix eszköz oldalán válasszuk a **GarminPay** > pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kártya információinak megadásához és a kártya hozzáadásához a pénztárcánkhoz.

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

GarminPay pénztárca kezelése

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

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

1. A Garmin Connect alkalmazásból az eszköz oldalán válasszuk a **GarminPay** > **Pénztárca kezelése** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Adott kártya felfüggesztéséhez válasszuk a **Felfüggeszt** pontot.

  A fēnix készülékkel való fizetéshez a kártyának aktívnak kell lennie.
- A pénztárcához hozzárendelt összes kártya ideiglenes felfüggesztéséhez válasszuk a **Pénztárca felfüggesztése** pontot.

  Addig nem fizethetünk a telefonnal, amíg az alkalmazás segítségével legalább egy kártyát nem aktiváltunk.
- A felfüggesztett pénztárca felfüggesztésének feloldásához válasszuk a **Felold** pontot
- Adott kártya törléséhez válasszuk a **Töröl** pontot.

  A kártya így teljesen törlődik a pénztárcából. Ha a kártyát újra hozzá szeretnénk adni a pénztárcához, újra meg kell adnunk az információit.
- A pénztárcában lévő összes kártya törléséhez válasszuk a **Pénztárca törlése** pontot.

  A GarminPay pénztárca, benne az összes kártyainformációval törlésre kerül. Addig nem fizethetünk az eszközzel, amíg új pénztárcát nem hozunk létre, és ahhoz nem adunk hozzá kártyát.

Garmin Pay jelszó megváltoztatása

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

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

1. A Garmin Connect alkalmazásból az eszköz oldalán válasszuk a **GarminPay** > **Jelszó megváltoztatása** pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

Zene

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

A zene vezérlést az okostelefonunkon vagy az eszközön tárolt zenék lejátszásának irányítására használhatjuk.

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt az eszközre támogatott külső szolgáltatótól zenét vagy egyéb audió fájlokat tölthetnénk le, csatlakoztatnunk kell a Garmin Connect alkalmazással.

1. A GarminConnect Mobile alkalmazásban válasszuk a ≡ vagy ··· pontot.
2. Lépjünk a **Garmin eszközök** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
   - Válasszunk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
   - Válasszuk a **Get Music Apps** (***Zenés alkalmazások keresése***), válasszunk egy szolgáltatót, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Audio tartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz (lásd 9. oldal).

1. Bármelyik képernyőnél nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Tartsuk lenyomva a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot.
4. Válasszunk ki egy csatlakozott szolgáltatót.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.
6. Ha szükséges, a **BACK** gombbal addig lépjünk vissza, amíg felszólítást nem kapunk a készülékkel való szinkronizálás érdekében, majd válasszuk a **Yes** pontot.

   MEGJEGYZÉS! Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

Audio tartalom letöltése a Spotify®-ról

Ehhez először csatlakoznunk kell egy Wi-Fi hálózathoz (lásd fentebb).

1. Bármely képernyőn tartsuk hosszan lenyomva a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók > Spotify** pontot.
4. Válasszuk a **Zene és podcastok hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk lejátszási listát vagy egyéb fájlt, és töltsük le a készülékre.

   MEGJEGYZÉS! Az audio tartalmak letöltése fokozottan meríti a készülék akkumulátorát. Amennyiben a fennmaradt töltési szint nem elegendő, csatlakoztassuk a készüléket egy külső energiaforráshoz.

Zeneszolgáltató megváltoztatása

1. Bármely képernyőn tartsuk lenyomva a **DOWN** gombot a zene vezérlő megnyitásához.
2. Tartsuk lenyomva a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Zene szolgáltatók** pontot.
4. Válasszuk a kívánt csatlakoztatott szolgáltatót.

Kapcsolat bontása külső szolgáltatóval

1. A GarminConnect alkalmazásban válasszuk a ≡ vagy ··· pontot.
2. Lépjünk a **Garmin eszközök** pontra, majd válasszuk ki az eszközünket.
3. Válasszuk a **Zene** pontot.
4. Válasszunk egy külső szolgáltatót, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat az eszköz és a szolgáltató közötti kapcsolat bontásához.

Személyes audió tartalmak letöltése

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

A számítógépről feltölthetjük saját audiofájljainkat – pl. .mp3 és .aac – a fēnix készülékre.

1. Csatlakoztassuk az eszközt a számítógépünkhöz egy USB kábellel.
2. Számítógépünkön indítsuk el a Garmin Express alkalmazást, válasszuk ki az eszközünket, majd lépjünk a **Zene** pontra.

   TIPP! Windows® operációs rendszerrel működő számítógépeknél kiválaszthatjuk a ⊞ pontot, és kikereshetjük a kívánt audiofájlokat a mappáinkban. Az Apple® számítógépek esetén a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárunkat használja.
3. A **Saját zenék** vagy **iTunes Könyvtár** listából válasszuk ki az audiofájl kategóriát, mint például dalok vagy lejátszási listák.
4. Pipáljuk ki a letölteni kívánt audiofájlok melletti dobozokat, majd válasszuk a **Letöltés eszközre** pontot.
5. Amennyiben szükséges, az eszközre letöltött fájlok listájában válasszunk kategóriát, pipáljuk ki az eltávolítani kívánt fájlok melletti dobozokat, majd válasszuk az **Eltávolítás az eszközről** pontot az audio fájlok eltávolításához.

Letöltött zenék hallgatása

1. Nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlés elindításához.
2. Párosítsuk az eszközt a Bluetooth technológiát használó fülhallgatóval (lásd 11. oldal).
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Zeneszolgáltatók** pontot és válasszunk az alábbiak közül:

- Az órára a számítógépről letöltött zene hallgatásához válasszuk a **Saját zene** pontot.
- Az okostelefonon lévő zenék hallgatásához válasszuk a **Zenelejátszás telefonról** pontot.
- Külső szolgáltatótól származó zene hallgatásához válasszuk ki a szolgáltató nevét.

5. Nyomjuk le a ⋮-t a zenelejátszás vezérlő megnyitásához.

Zenelejátszás vezérlőgombjai

⚙	Külső szolgáltatótól származó tartalmak kezelése.
♫	Váltás eszközön vagy párosított okostelefonon található audio tartalmak lejátszása között.
🔊	Hangerő szabályozása.
▶	Jelenleg lejátszott audio fájl lejátszása vagy szüneteltetése.
▶|	Ugrás a következő audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan megnyomva a jelenleg lejátszott audio fájlban futtathatunk előre.
|◀	Jelenlegi audio fájl újraindítása. Kétszer megnyomva visszaugorhatunk az előző audió fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
↺	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
⤮	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.

Fülhallgató csatlakoztatása Bluetooth technológiával

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

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

Lejátszási mód megváltoztatása

A zenelejátszási módot sztereó és monó üzemmódok között állíthatjuk.

1. Tartsuk lenyomva a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Zene > Audio** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Pulzusmérés funkciók

A fēnix készülékek csukló alapú pulzusmérővel rendelkeznek, azonban kompatibilisek az ANT+ és Bluetooth adatátvitellel működő mellkasi pulzusmérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzus adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusmusmérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

Csukló alapú pulzusszámmérés

Karóra viselése

- 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. Pulzoximéter méréshez mozdulatlannak kell lennünk.

  FONTOS! Az érzékelő a karóra hátulján található.
- További információkat lásd az alábbi, *Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- További információkat lásd az 17. oldalon található *Tippek irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén* szakaszban.
- A csukló alapú pulzusmérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

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

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

  NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.
- Edzéshez használjunk szilikon szíjat.

Pulzusszám widget megtekintése

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 az **UP** vagy **DOWN** gombot.

   MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a pulzusszám widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz (28. oldal).
2. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk meg a ▲ (START) gombot.

Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin készülékek felé

A fēnix készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára.

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

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Pulzusszám leadása** pontot.

   A készülék elkezdi a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a ♥ ikon megjelenik.

   NE FELEDJÜK! A pulzusszám adatok sugárzása alatt csak a pulzusszám widget érhető el.
3. Párosítsuk a fēnix készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

   TIPP! A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bármelyik gombot, és válasszuk az **Igen**t.

Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk az eszközünket, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan sugározza a pulzusszám adatainkat. Például kerékpározás során a fēnix elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® készülék felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Sugárzás tevékenység közben** pontot.
3. Kezdjünk el egy tevékenységet (2. oldal).

   A készülék elkezdi a pulzusszám adatok sugárzását a háttérben.

   MEGJEGYZÉS! A készülék nem jelzi, hogy tevékenység közben sugározza a pulzusszám adatainkat.
4. Amennyiben szükséges, párosítsuk a fēnix készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

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

   TIPP! A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához fejezzük be a tevékenységet (2. oldal)

Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzusszámunk adott érték fölé kerül.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Túlzott HR riasztó > Állapot > Be** pontot.
3. Válasszuk a **Riasztási küszöbérték** pontot.
4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.

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

Csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolása

A fēnix 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.

MEGJEGYZÉS! A csukló alapú pulzusszám mérés kikapcsolásával a csukló alapú pulzoximétert is kikapcsoljuk.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Pulzusszám opciók** > **Állapot** > **Kikapcsol** pontot.

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-Run™ 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.

Lépésütem: A lépésütem 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 (kilengés) és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján

Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt – pl. a HRM-Tri kiegészítőt –, ezt párosítanunk kell a készülékkel, és csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat (32. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** pontot.
6. Válasszunk egy futás dinamikai adatképernyőt.

   NE FELEDJÜK! A futás dinamikai adatképernyők nem mindegyik tevékenységnél jelennek meg.
7. Indítsuk a futást.
8. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a mérési adatokat.

Színskála és futás dinamikai adatok

A futás dinamika képernyő mutatja az elsődleges adathoz tartozó színjelzést. Elsődleges adatként szerepelhet a lépésszám, a függőleges oszcilláció, a talaj érintési idő, a talaj érintéső idő eloszlás és a függőleges arány. A színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon. A zónák százalék alapúak.

A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és naracs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át. A zöld, kék vagy lila tartományok tapasztaltabb, gyorsabb futók értékeit jelképezik. A tapasztaltabb futóknál jellegzetesebb a kisebb talaj érintési idő és függőleges kilengés, függőleges arány, valamint a nagyobb lépésütem, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésütem és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A függőleges arány a függőleges kilengés és a lépéshossz hányadosa. Súly adatokkal nem függ össze. A futási dinamikáról a www.garmin.com/runningdynamics oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érhetők el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésütem tartomány	Talaj érintési idő tartomány
Bíbor	> 95	> 183 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.

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

A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a szimmetria nagyobb megbomlása között. Sok futó esetében a talaj érintési idő eloszlás az ideális 50-50% értéktől nagyobb mértékben eltér dombról történő lefutás vagy dombra történő felfutás során. A legtöbb edző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futási technika a lehető legjobb. Az élsportoló futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel futnak.
Futás közben az órán tekinthetjük meg a színskálát és az adatmezőket, illetve futást követően a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg az összesítő adatokat. Ahogy ez igaz az egyéb futási dinamikai adatokra is, a talaj érintési idő eloszlás egy mennyiségi érték, amely saját futási technikánk megismerését segíti.

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

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

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

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

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-Run 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 fejjel-lefelé viseljük-e.

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

Teljesítmény mérések

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

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

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

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

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

HRV stressz teszt: a HRV (pulzusszám ingadozás) stressz mérési adat kizárólag mellkasi pulzusmérővel 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, kondíciónkkal.

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

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

Teljesítmény értesítések kikapcsolása

A teljesítmény értesítések alapértelmezett módon bekapcsolt állapotban vannak. Egyes teljesítmény értesítések tevékenységünk befejezésekor leadott jelzések. Bizonyos értesítések tevékenység közben vagy csak új teljesítmény mérés végrehajtásakor jelennek meg, pl. egy új VO2 max. becslés végrehajtásakor. Az erőnléti állapot funkciót kikapcsolhatjuk bizonyos értesítések kikapcsolása érdekében.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Fiziológiai adatok** > **Telj. kapcsolatos értesítések**et.

Teljesítmény mérések automatikus érzékelése

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

MEGJEGYZÉS! A készülék csak akkor észleli a maximális pulzusszámot, ha az nagyobb, mint a felhasználói profilunkban megadott érték.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Fiziológiai adatok** > **Automatikus észlelés** pontot.
3. Válasszunk a lehetőségek közül.

Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**-t.
2. Válasszuk a **Fiziológiai adatok > TrueUp** pontot.

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

VO2 max. becslések

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

A VO2 max. becslés egy számérték és egy pozíció a színskálán. Garmin Connect fiókunkban további ifnormációkat tekinthetünk meg a VO2 max. becsléseinkről, beleértve az erőnléti életkorunkat. Az erőnléti életkorunk megmutatja milyen az erőnléti állapotunk egy velünk azonos nemű, de különböző életkorú személyhez képest. Rendszeres edzéss mellett az erőnléti életkorunk idővel csökkenhet.

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

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesen lásd a www.CooperInstitute.org oldalon.

VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzusmérés, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérő használata szükséges. Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd a 32. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (18. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (18. oldal).

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

1. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Mentés**t.
3. A ▲ gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és vagy csukló alapú pulzusmérőre, vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a fēnix készülékkel (32. oldal). Mellkasi pulzusmérő használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel (lásd 32. oldalon). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzusmérő, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (18. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (18. oldal).

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

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározzunk szabadtéren.
2. Ezt követően válasszuk a **Mentés**t.
3. A ▲ gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.

Becsült versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat (18. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat (18. oldal).

A készülék a VO2 max. becslés (13. oldal), valamint az edzési előzményeink alapján cél-versenyidőket határoz meg. A versenyidők pontosítása érdekében a készülék többhetes edzési előzményeinket elemzi.

TIPP! Ha több, mint egy Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a **Physio TrueUp™** funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait (13. oldal).

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

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

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

Edzési hatásfok

Az edzési hatásfok az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatásfok értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatásfok kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik. Hét különböző edzési hatásfok címke létezik tevékenységünk elsődleges jótékony hatásának leírására. Mindegyik címke színkóddal rendelkezik, és megfelel egy edzési terhelési fókusznak. A visszajelző kifejezések – pl. „Nagy hatás a VO2 max.-ra" – a Garmin Connect tevékenység részletes adataiban annak megfelelő leírással rendelkezik.

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

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

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

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

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

Pulzusszám ingadozás és stressz szint

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 húzósabb edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

Pulzusszám ingadozás és stressz szint megtekintése

A funkció Garmin mellkasi pulzusmérővel érhető el, melyet fel kell vennünk, majd párosítanunk kell a készülékkel (32. o.). Amennyiben a mellkasi pulzusmérő a készülékhez járt, a mérő már gyárilag párosításra került.

TIPP! Garmin javaslata szerint a stressz szintet lehetőleg minden nap ugyanabban az időpontban, ugyanolyan körülmények között mérjük.

1. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Hozzáad** > **HRV stressz** pontot, ezzel a stressz szint alkalmazást hozzáadjuk az alkalmazás listához.
2. Az **Igen** gombot választva az alkalmazás bekerül a kedvencek listába.

3. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **HRV stressz** pontot, majd nyomjuk meg a ▲ gombot.
4. Három percen át álljunk mozdulatlanul és lazítsunk.

Laktátküszöb (tejsavküszöb)

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyűlni 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 futók esetén ez a küszöbérték maximális pulzusszám 90%-ánál és 10K vagy félmaraton versenytempó mellett következik be. Átlagos felkészültségű futók esetén ez a pont gyakran a maximális pulzusszám 90%-a alatti pulzusszámnál is bekövetkezik. Ismerve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig mehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg (18. oldal).

Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzusmérőt, majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel (32. oldal). A készülék a laktátküszöb becsléséhez az elsődlegesen beállított felhasználói profil információit és a VO2 max. becslést használja fel. Folyamatos, magas intenzitású futások során a készülék a pulzusszámot felhasználva automatikusan érzékeli a laktátküszöbünket.

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

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

FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzusmérőt kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a fēnix készülékkel. Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkeznünk kell (13. oldal). A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becslés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP). Folyamatos, magas intenzitású kerékpározás során a készülék a pulzus- és teljesítménymérő felhasználásával automatikusan érzékeli a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény widgetet.
2. A ▲ 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 (38. 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 pulzusmérőt kell felvennünk (32. o.), valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a készülékkel (32. o.). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkeznünk kell.

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

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

Edzési állapot

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

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

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

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

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

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 szervezetünktől mekkora energiát igényel az edzést követő regenerálódás.

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

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

Edzési állapot szintek

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

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

Produktív: 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 javításá-hoz tegyük az edzést változatosabbá, illetve növeljük az edzés intenzitását.

Regenerálódás: kisebb edzési terhelés elősegíti testünk regenerálódását, amely elkerülhetetlen, amikor hoszszabb 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 állapotunkat is negatívan befolyá-solja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

Túledzettség: az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenésre van szüksége. Adjunk időd 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 kerékpá-ros edzéseknek.

Tippek az edzési állapotunk eléréséhez

Az edzési állapot funkció erőléti állapotunk friss elemzésén alapszik, ami magába foglal heti legalább két VO2 max. mérést is. A VO2 max. becslés olyan kültéri futás vagy kerékpározás után kerül frissítésre, ahol több percen keresztül maximális pulzusszámunk legalább 70 %-on van. A pályán, valamint beltérben történő futási tevékenységek során az erőnléti állapotunk fejlődési pontosságának fenntartása érdekében VO2 max. becslések nincsenek generálva.

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

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítménymérővel szabadtéren, és legalább tíz percen keresztül érjük el maximális pulzusszámunk legalább 70 %-át.

  Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.
- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp funkciót, hogy az megismerhesse teljesítményi szintünket.

Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció

A környezeti tényezők, mint például a magas hőmérséklet és tengerszint feletti magasság, hatással vannak az edzéseinkre és teljesítményeinkre. Például nagy tengerszint feletti magasságon történő edzés pozitív hatással lehet az erőnlétünkre, azonban nagy magasságban előfordulhat, hogy ideiglenesen alacsonyabb VO2 max. méréseket kapunk. A készülék akklimatizációs értesítéseket biztosít, valamint igazítja a VO2 max. becslést és edzési állapotot, amikor a hőmérséklet nagyobb, mint 22ºC, a tengerszint feletti magasság pedig 800 m fölött van. Az edzési állapot widget-ben nyomon követhetjük a hőmérsékleti és magassági akklimatizációnkat.

MEGJEGYZÉS! A hőmérsékleti akklimatizáció funkció kizárólag GPS kapcsolat mellett végzett tevékenységeknél érthető, csatlakoztatott okostelefonunk időjárási adataira alapozva. A teljes akklimatizáció legalább négy napos edzést igényel.

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.

Edzési terhelés eloszlás

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

A felépülési idő a tevékenységet 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.

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

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

MEGJEGYZÉS! Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyomva megtekinthetjük a teljesítmény widgetet, majd a ▲ 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 tevékenységet a regenerálódási tanácsadó megjelenését követően menthetjük el vagy törölhetjük.

Body Battery™

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

Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is.

Body Battery widget megtekintése

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

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

   MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz.
2. A ▲ gomb megnyomásával Body Battery és stressz-szintünk kombinált grafikonját tekinthetjük meg.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a narancssárga sávok stresszes időszakokat, míg a

szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint leméréséhez.

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

3. Ha a **DOWN** gombot nyomjuk meg, akkor az éjféltől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.

Tippek pontosabb Body Battery adatokért

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

Pulzoximéter

A fēnix készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk a nagy magasságokhoz. Ez különösen hasznos az alpinizmus és expedíciók során.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést (17. oldal). Az egész napos akklimatizációs módot is aktiválhatjuk (17. oldal).

Ha akkor nézzük a pulzoximé-terwidgetet, amikor nem mozgunk, a készülék leméri az oxigéntelítettségünket és az emelkedést. Az emelkedés profil segít kimutatni, hogyan változnak a pulzoximéter mérései az emelkedésünkhöz képest.

A készüléken a pulzoximéter mérés oxigéntelítettségi százalékként és színként jelenik meg. A Garmin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is.

További információkat a pulzoximéter pontosságáról a garmin.com/ataccuracy oldalon találhatunk.

①	Az oxigéntelítettség százalékos skálája.
②	Az utóbbi 24 órában mért átlagos oxigéntelítettségünk grafikonja.
③	Legutóbbi oxigéntelítettségi mérésünk.
④	Emelkedési skála.
⑤	Az utóbbi 24 órában mért emelkedések grafikonja.

Pulzoximéteres mérés elvégzése

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést. A widget a legfrissebb vér oxigéntelítettségi százalékot, a legutóbbi 24 órában mért átlag méréseket, valamint a legutóbbi 24 órában mért emelkedési grafikont mutatja.

MEGJEGYZÉS! Amikor első alkalommal indítjuk el a pulzoximéter widgetet, az emelkedés meghatározása érdekében műholdas jelre van szükség. Menjünk ki szabadtérre, és várjunk, maíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.

1. Amikor ülünk vagy inaktívak vagyunk az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéter widgetet.
2. A ▲ gombot megnyomva megtekinthetjük a widget részletes adatait, és pulzoximéteres mérést indíthatunk.
3. Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

   MEGJEGYZÉS! Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségi szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét.
4. A ▲ gombot megnyomva megtekinthetjük a legutóbbi 7 nap pulzoximéteres mérési eredményeket.

Egésznapos akklimatizálás üzemmód bekapcsolása

1. A pulzoximéter widgetből nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Akklimatizálás > Egésznapos** pontot.

   A készülék nap közben automatikusan méri az oxigéntelítettségi szintet, amennyiben nem vagyunk mozgásban.

   MEGJEGYZÉS! Az egész napos akklimatizálódás bekapcsolása gyorsabban meríti az akkumulátor töltést.

Kézi akklimatizálódás üzemmód bekapcsolása

1. A puzloximéterwidgetből nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások** > **Akklimatizálás** > **Kézi** pontot.

   Az eszköz leméri az oxigéntelítettségi szintünket, amikor megtekintjük a pulzoximéterwidgetet.

Pulzoximéteres alvásfigyelés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy alvás közben folyamatosan mérje a vér oxigéntelítettségi százalékot.

MEGJEGYZÉS! A szokatlan testhelyzet alacsony SpO2 méréseket eredményezhet.

1. A pulzoximéter widgetben nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Alvás Pulzox. > Be** pontot.

Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

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

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettségi szintünket.
- A készüléket a csuklócsont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérését.
- A készülékhez használjunk szilikon szíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne vigyünk fel naptejet vagy rovarriasztó krémet a készülék alá.

- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

Edzés

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány és teljesítményzóna adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil**t.
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.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a 18. 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-szabályként 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. Beállíthatunk külön külön pulzustartományt futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi beállítására, valamint pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását a készüléken is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil** > **Pulzusszám** pontot.
3. Válasszuk a **Max. pulzus** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

   Az automatikus észlelés funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot (lásd 13. oldal).
4. A **Tejsavküszöb pulzusszám** > **Kézi bevitel** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.

   Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása (15. oldal). Az automatikus érzékelés funkcióval tevékenység közben a készülék automatikusan kiszámítja a laktátküszöbünket (13. oldal).
5. Válasszuk a **Nyugalmi pulzus** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

   Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.
6. Válasszuk a **Tartományok** > **Ez alapján** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Ütés/perc** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
   - **Max. pulzus%** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
   - **%pulzustartalék** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
   - **%Tejsavküszöb pulzusszám** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
9. A **Sport pulzusszám** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.
10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához (opcionális).

Pulzustartományok automatikus beállítása

Alapbeállítás szerint a készülék megméri maximális pulzusunkat, majd ennek adott százalékai 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 pul zus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

Pulzustartományok

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

Teljesítménytartományok beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Felhasználói profil** > **Teljesítménytart.** > **Ez alapján** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek 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, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjunk meg egy minimális teljesítmény értéket.

Tevékenység figyelés

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

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

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

Automatikus cél funkció

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

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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmenssel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak (31. oldal).

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

Alvás figyelés mód

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításaiban megadhatjuk a normál alvási időnket. 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.

MEGJEGYZÉS! A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket (19. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba (8. oldal).

   Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

„Ne zavarj!" mód használata

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

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

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a ☾ ikont.

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 töltsünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalmban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyeli tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy menynyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összesíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceket oly 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 nagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat, és megjeleníti őket az idővonalunkon. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és idő-

tartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán. Részletesebb és pontosabb adatokért a készüléken időmért tevékenységet végezhetünk.

Tevékenység figyelés beállításai

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenység nyomon követés**ét.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgásriasztás: 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.

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

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

Alvás Pulzox.: a készülék alvás közben akár négy órán keresztül pulzoximéter adatokat rögzít.

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 **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenység nyomon követés** > **Állapot** > **Kikapcsol** pontot.

Edzéstervek

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

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

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz (létre kell hoznunk egy fiókot - 8. oldal).

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
   - Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Hozzuk létre, majd mentsük el az új edzést.
3. Válasszuk a ⇢ vagy a **Send to Device** (küldés a készülékre) pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning** > **Saját edzések** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.

   MEGJEGYZÉS! Kizárólag a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg a listán.
6. Válasszuk a **Edzés indítása**t.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a ▲ gombot.

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

Edzésnaptár

Az edzésnaptár a Garmin Connectben betáplált ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaptárjában. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltárolva marad a készüléken, akár végrehajtjuk, 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 – 8. oldal), és párosítanunk kell a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

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

Adaptív edzésprogramok

A Garmin Connect fiókunk egy adaptív edzéstervet, valamint egy Garmin® trénert bocsát rendelkezésünkre erőnléti céljaink eléréséhez. Például néhány kérdés megválaszolásával találhatunk egy tervet, amely segít elvégezni egy 5 km-es versenyt. A terv aktuális erőnléti állapotunkhoz, edzői és órarendi preferenciáinkhoz, és a verseny dátumához igazodik. Amikor elkezdünk egy tervet, a Garmin Tréner widget hozzáadódik a fēnix készülék widget sorához.

Mai edzés indítása

Miután letöltünk egy Garmin Tréner edzésprogramot a készülékre, a Garmin Tréner widget megjelenik a widget sorban.

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépjünk a Garmin Tréner widgetre.
Amennyiben ehhez a tevékenységhez a mai napra be van ütemezve egy edzés, a készülék megjeleníti az edzés nevét, és felszólít, hogy kezdjük el az edzést.
2. Nyomjuk meg a ▲ gombot.
3. Válasszuk a **Megtekint** pontot az edzés szakaszainak megtekintéséhez (opcionális).
4. Válasszuk az **Edzés indítása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn 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 következőt 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 ▲ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning** > **Időközök** > **Szerkesztés** > **Időköz > Típus** pontot.
5. Válasszunk a **Távolság**, **Idő** és **Nyitott** lehetőségek közül.
TIPP! A ***Nyitott*** 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 **Nyitott** 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 **Bemelegítés** > **Bekapcsol** pontot.
- Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés** > **Bekapcsol** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Tréning** > **Időközök** > **Edzés indítása**t.
5. A ▲ gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **LAP** 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 **LAP** gombot.
- Amennyiben befejeztük a váltott ütemű edzést, nyomjuk meg a **LAP** gombot, hogy áttérjünk a levezető szakaszt mérő számlálóra.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a ▲ gomb lenyomásával. A számlálót újra elindíthatjuk ,illetve befejezhetjük a váltott ütemű edzést.

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 szegmenssel küzdő sporttárssal 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 a fēnix 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.

Szegmens részletek megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Szegmensek** pontot.
5. Válasszunk ki egy szegmenst.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
- **Versenyidő** – A szegmens vezetőjének futamideje és átlag sebessége vagy -tempója.
- **Térkép** – Szegmens megtekintése a térképen.
- **Magasság** – Szegmens magassági grafikonjának megtekintése.

Verseny egy szegmens ellen

A szegmens egy virtuális versenypálya. Egy szegmens mentén versenyezve korábbi edzésekkel, mások teljesítményével, a Garmin Connect fiókon belüli ismerőseink vagy a futó és kerékpáros közösség más tagjainak teljesítményével vethetjük 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 meg a versenyt.

Szegmens befejeztével egy üzenet jelenik meg.

Szegmens automatikus terhelés

Be- vagy kikapcsolhatjuk a célok jelenlegi teljesítményünkön alapuló automatikus kiválasztását.

MEGJEGYZÉS! Ez a beállítás minden szegmensnél alapértelmezetten be van kapcsolva.

1. Nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Edzés** > **Szegmensek** > **Auto. terhelés** pontot.

Virtuális edzőpartner használata

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

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

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

Edzési cél beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** 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 ▲ gombbal indítsuk a számlálót.

Edzési cél elvetése

1. Az edzés során nyomjuk le hosszan a **MENU** 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 FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** 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 ▲ gombbal indítsuk a számlálót.
8. A tevékenység befejezését követően válasszuk a ▲ > **Mentés**t.

Személyes rekordok

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

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény** > **Rekordok**at.
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. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény** > **Rekordok**at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző** > **Igen**-t.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény** > **Rekordok**at.
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 törlődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmények** > **Rekordok**at.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk a **Összes rekord törlése** > **Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Óra

Ébresztő beállítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Óra** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével görgessünk az ébresztők képernyőhöz.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Ha első alkalommal állítunk be ébresztőt, válasszuk az **Ébresztő beállítása** pontot.
   - További ébresztők beállításához nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk az **Ébresztő hozzáadása** pontot.
5. Adjuk meg az ébresztés időpontját.
6. Amennyiben szükséges, állítsuk be az ébresztőt, és válasszunk az alábbiak közül:
   - Az **Állapot** ponttal be- és kikapcsolhatjuk az ébresztőt.
   - Az **Idő** ponttal módosíthatjuk az ébresztés időpontját.
   - Az **Ismétlés** pontot kiválasztva beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön.
   - A **Hangok** ponttal kiválaszthatjuk a jelzés típusát.
   - A **Háttérvilágítás > Be** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.
   - Az **Üzenet** ponttal leírást adhatunk az ébresztőnek.

Ébresztő törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Óra** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével görgessünk az ébresztők képernyőhöz.
4. Nyomjuk le a ▲ gombot.

5. Válasszuk ki a kívánt ébresztőt.
6. Válasszuk a **Töröl** pontot.

Visszaszámláló időzítő indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével görgessünk az időzítők képernyőhöz.
4. Válasszuk a **Gyorsidőzítő** beállítása pontot.
5. Adjuk meg az időt.
6. Amennyiben szükséges, nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
   - Az **Újraindít > Be** pontot kiválasztva az idő lejárata utáni az automatikusan újraindul.
   - A **Hangok** ponttal kiválaszthatjuk a hangjelzés típusát.
7. Nyomjuk le a ▲ gombot az időzítő indításához.

Gyorsidőzítő mentése

Akár tíz, egymástól különálló gyorsidőzítőt is beállíthatunk.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
1. Válasszuk az **Óra** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével görgessünk az ébresztők képernyőhöz.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Ha első alkalommal állítunk be gyorsidőzítőt, válasszuk a **Gyorsidőzítő beállítása** pontot, adjuk meg az időt, nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Időzítő mentés** pontot.
   - További gyorsidőzítők beállításához nyomjuk le a ▲ gombot, majd válasszuk az Időzítő hozzáadása pontot, és adjuk meg az időt.

Gyorsidőzítő törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével görgessünk az ébresztők képernyőhöz.
4. Nyomjuk le a ▲ gombot.
5. Válasszuk ki a törölni kívánt időzítőt.
6. Nyomjuk le a **MENU** gombot.
7. Válasszuk a **Törlés** pontot.

Stopper használata

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével görgessünk az ébresztők képernyőhöz.
4. Nyomjuk le a ▲ gombot.
5. Nyomjuk le a ▲ gombot a stopper elindításához.
6. Nyomjuk le a **LAP** gombot ① a stopper újraindításához.

A stopper összesített ideje ② tovább fut.

7. Nyomjuk le a ▲ gombot mindkét időzítő leállításához.
8. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Mindkét időzítő visszaállításához nyomjuk le a **DOWN** gombot.
   - A köridőzítők megtekintéséhez nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Megtekint** pontot.
   - A stopperidő lementéséhez mint tevékenység, nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenység mentése** pontot.
   - A stopperből való kilépéshez nyomjuk le a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Kész** pontot.

Alternatív időzónák hozzáadása

Az Alt. időzónák widgetben további időzónákban mért pontos időt is megjeleníthetjük. Összesen négy alternatív időzónát adhatunk meg.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy az Alt. időzónák widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Óra** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével görgessünk az ébresztők képernyőhöz.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Ha először állítunk be időzónát, válasszuk az **Időzóna beállítása > Zóna hozzáadása** pontot.
   - További időzónák hozzáadásához nyomjuk le a ▲ gombot, majd válasszunk a **Zóna hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt időzónát.
6. Amennyiben szükséges, nevezzük át az időzónát.

Navigáció

Aktuális pozíciónk mentése

Elmenthetjük aktuális pozíciónkat, így későbbi bármikor visszanavigálhatunk ide.

NE FELEDJÜK! A vezérlő menühöz további opciókat adhatunk hozzá.

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 ▲ gombot, majd válasszuk a **Navigálás** > **Mentett helyek**et.
2. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
3. Végezzük el a kívánt módosítást.

Útpont kivetítése

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

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy az Útpt. kivetítése alkalmazást hozzá kell adnunk a tevékenységes és alkalmazások sorához.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot.
2. Válasszuk az **Útpont kivetítése** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
4. Nyomjuk meg a ▲ gombot.
5. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
6. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
7. A mentéshez nyomjuk meg a ▲ 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 ▲ gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás** pontot.
5. Válasszunk egy kategóriát.
6. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
   A navigációs információk megjelennek.
8. A ▲ gombbal indítsuk a navigációt

Navigáció érdekes helyhez

Amennyiben a készülékre feltöltött térképi adatbázis érdekes helyeket is tartalmaz, navigációt indíthatunk ezekhez.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
4. Válasszuk a **Navigálás** > **Érdekes helyek** pontot, majd válasszunk egy kategóriát.
   Az aktuális tartózkodási helyünkhöz közeli érdekes helyek listája jelenik meg.
5. Amennyiben szükséges, válasszunk az alábbiak közül:

- Egy távoli hely közelében történő kereséshez válasszuk a **Keresés ennek közelében** pontot, majd jelöljünk egy helyet.
- A **Betűz** ponttal név szerint kereshetünk az érdekes hely adatbázisban. A név megadása után válasszuk a **Keresés ennek közelében** pontot, majd jelöljünk egy helyet.

6. A találatok közül válasszuk ki a kívánt érdekes helyet.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Menj** pontot.
   A navigációs információk megjelennek.
8. A ▲ gombbal indítsuk a navigációt.

Érdekes helyek

Az érdekes helyek adatbázis valamilyen szempontból hasznos vagy érdeklődésre számot adó helyeket tartalmaz. A helyeket rendszerezve, kategóriákba alá sorolva találjuk az adatbázisban, pl. külön kilistázhatjuk a benzinkutakat, szállodákat, éttermeket, bevásárló központokat stb.

Pálya létrehozása és követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Pályák > Új létrehozása** pontot.
5. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a ✔-t.
6. Válasszuk a **Hely hozzáadása** pontot.
7. Válasszunk egy opciót.
8. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 6-7. lépéseket.
9. Válasszuk a **Kész > Pálya indítása** pontot.
   A navigációs információk megjelennek.
10. A ▲ gombbal indíthatjuk a navigációt.

Körutazás létrehozása

Az általunk megadott távolság és a bejárási irány alapján a készülék képes megtervezni egy, a kiindulási pontba visszatérő túrát.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot.
2. Válasszunk a **Futás** és **Kerékpározás** lehetőségek közül.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás** > **Körutazás** pontot.
5. Adjuk meg a túra teljes távolságát.
6. Válasszunk egy bejárási irányt.
   A készülék három alternatív útvonalat hoz létre. A **DOWN** gombbal tekinthetjük meg az egyes változatokat.
7. A ▲ gombbal válasszuk ki a kívánt útvonalat.
8. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
   - A **Térkép** ponttal az útvonalat a térképen tekinthetjük meg, ahol szabadon pásztázhatunk, nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.
   - Az útvonalat alkotó fordulók listáját a **Fordulóról fordulóra** ponttal tekinthetjük meg.
   - A pálya magassági grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Magasságprofil** pontot.
   - A pálya mentéséhez válasszuk a **Mentés**-t.
   - A pályán fellelhető emelkedők megtekintéséhez válasszuk az **Emelkedők megtekintése** pontot.

Ember a vízben (MOB) navigáció

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

TIPP! 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 (32. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Utolsó MOB** pontot.
   A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

Mutat és megy navigáció

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Mutat és megy** pontot.
5. Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a ▲ gombot.
   A képernyőn megjelennek a navigációs információk.
6. A ▲ gombbal indíthatjuk a navigációt.

Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során

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

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a ▲ 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.
   - Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.
   - Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig.

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

Útvonali utasítások megtekintése

Megtekinthetjük az útvonalat alkotó fordulóról fordulóra vezető utasítások listáját.

1. Útvonali navigáció alatt nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Fordulóról fordulóra** pontot.
   A fordulóról fordulóra vezető utasítások listája jelenik meg.
3. A **DOWN** gombbal további utasításokat jeleníthetünk meg.

Navigáció legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához

Lehetőségünk van visszanavigálni a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a ▲ gombot.
2. Válasszunk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigálás > Tevékenységek** pontot.
5. Válasszunk ki egy tevékenységet.
6. Válasszuk a V**issza a kezdőponthoz**-t, majd válasszunk az alábbiak közül:
   - A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
   - Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes vonalú navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.
   - Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis és nem egyenes vonali navigációt használunk, az **Útvonal** opciót választva a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig.

   Amennyiben van feltöltött térképi adatbázis vagy egyenes vonali navigációt használunk, a készülék fordulóról fordulóra vezető navigációval vezet vissza a célig. Amennyiben nem egyenes vonali navigációt használunk, a térképen egy vonal jelenik meg, amely jelenlegi tartózkodási helyünktől a legutóbb mentett tevékenység kezdőpontjához vezet vissza.

   MEGJEGYZÉS! A számláló beindításával megakadályozhatjuk, hogy a készülék óra üzemmódba álljon.

7. A **DOWN** gomb megnyomásával megjeleníthetjük az iránytűt (nem kötelező).

   A nyíl a kiindulási pontunk felé mutat.

Navigáció leállítása

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

Térkép

A fēnix készülék gyárilag feltöltött térképi adatbázissal rendlekezik, és számos Garmin térképi adatbázis, többek között topográfiai térképek és közeli érdekes helyek megjelenítésére is alkalmas. További térképadatok beszerzésével és kompatibilitási információkkal kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

A ▲ jel mutatja aktuális pozíciónkat a térképen. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

Térkép megtekintése

1. Kezdjünk el egy kültéri tevékenységet.
2. Az **UP** és **DOWN** gombokkal görgessünk a térkép képernyőre.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszunk:
   - A görgetéshez vagy nagyításhoz, kicsinyítéshez válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.

     TIPP! A ▲ gomb megnyomásával a felfelé, lefelé, balra és jobbra görgetés, illetve a nagyítás között válthatunk. A ▲ gombot hosszan megnyomva a célkereszttel jelölt pontot választjuk ki.
   - A közeli érdekes helyek és útpontok megtekintéséhez válasszuk a **Körülöttem** pontot.

Hely mentése vagy navigáció indítása helyhez a térképen

A térképen bármely pontot kijelölve elmenthetjük azt, vagy navigációt indíthatunk felé.

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Pásztáz/nagyít** pontot.

   Megjelennek a vezérlők és a célkeresztek.

3. Léptessünk és nagyítsunk úgy a térképen, hogy a kívánt hely a célkereszt közepén jelenjen meg.
4. A ▲ gombot hosszan lenyomva kiválasztjuk a célkereszt közepére eső helyet, pozíciót.
5. Amennyiben szükséges, a közeli érdekes helyek listájából válasszuk ki a kívánt helyet.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
   - A hely mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.
   - A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

Navigáció a *Körülöttem* funkcióval

A *körülöttem* funkcióval a közeli érdekes helyek és útpontok felé navigálhatunk.

NE FELEDJÜK! A funkció csak abban az esetben működik, ha a készülékre feltöltött térképi adatbázis érdekes helyeket is tartalmaz.

1. A térképen nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Körülöttem** pontot.

   A térképen megjelennek az érdekes helyeket, útpontokat jelölő ikonok.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelöljük ki a kívánt térkép szelvényt.
4. Nyomjuk meg a ▲ gombot.

   Megjelennek a kijelölt térkép szelvényen belül található érdekes helyek, útpontok.
5. Válasszunk ki egy helyet.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A kijelölt helyhez vezető navigáció indításához válasszuk a **Menj!** pontot.
   - A hely megtekintéséhez a térképen válasszuk a **Térkép** pontot.
   - A hely mentéséhez válasszuk a **Hely mentése** pontot.
   - A hely adatainak megtekintéséhez válasszuk az **Áttekint** pontot.

Térkép téma módosítása

Módosíthatjuk a térkép témáját, hogy az aktuális tevékenységi típusnak megfelelő információkat jelenítsen meg. Például a magas kontrasztos térkép témák szélsőséges környezeti viszonyok mellett nagyobb láthatóságot biztosítanak, a tevékenység-specifikus témák pedig rápillantásra mutatják a legfontosabb térképi adatokat.

1. Kezdjünk el egy kültéri tevékenységet.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a tevékenység beállításait.
4. Válasszuk a **Térkép** > **Térkép** téma pontot.
5. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül.

Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függnek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk (lásd 29. oldal). Az iránytű beállításainak gyors megnyitásához az iránytű widgeten nyomjuk meg a ▲ gombot.

Iránytű menetirányának beállítása

1. Az iránytű widgetben nyomjuk meg a ▲ gombot.
2. Válasszuk az **Irány rögzítése** pontot.
3. Az óra felső felével mutassunk a kívánt irányba, majd nyomjuk le a ▲ gombot.

   Amikor letérünk az irányról, az iránytű jelzi a menetiránytól különböző irányt, valamint a letérés mértékét is.

Magasságmérő, nyomásmérő

A készülék egy beépített magasságmérőt és nyomásmérőt tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeket, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A nyomásmérő (barométer) a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk (30. oldal).

A magasságmérő illetve a barométer gyors beállítása érdekében a magasságmérő illetve a barométer widgeten nyomjuk meg a ▲ gombot.

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A készülék napló widgettel rendelkezik a tevékenységi adatainkhoz való gyors hozzáférés érdekében.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény** > **Tevékenységek**et.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - **Összes statisztika**: a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
   - **Körök**: a körök adatainak megtekintése.
   - **Sorozatok**: kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
   - **Térkép**: a tevékenység megtekintése a térképen.
   - **Edzési hatás:** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg (14. oldal).
   - **Zónában töltött idő**: az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg (25. 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 pulzus-tartományokban töltött idő megtekintése

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Előzmény** > **Tevékenységek**et.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Zónában töltött idő**t.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmény** > **Összesítések**et.
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 ledolgozott magasságkülönbséget, és a tevékenység végzése során eltelt időt.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmények** > **Összesítések** > **Kilométerszámálót**.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

Napló törlése

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** 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 FELEDJÜK! Az utóbbival tevékenységet nem törlünk.

A készülék személyre szabása

Tevékenység és alkalmazás beállítások

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

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

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

3D-s sebesség – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján (27. oldal).

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

Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Automatikus mászás – 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 (27. oldal).

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését (lásd 27. oldal).

Automatikus sífutás – a beépített gyorsulásmérő révén a készülék automatikusan határozza meg, hogy síeléskor mikor siklunk le (3. oldal).

Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg (27. oldal).

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

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

Nagy számok – módosíthatjuk a golflyuk információs képernyőn megjelenített számok méretét.

ClimbPro – navigáció közben mutatja az emelkedési tervet és a megfigyelő képernyőket.

Ütő jelzés – a készülék egy jelzést ad le, amely lehetővé teszi, hogy golfozás közben megadjuk, melyik ütőt használtuk az egyes érzékelt ütések során.

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

Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk (25. oldal).

Ütéstávolság – megadhatjuk a golfozás közbeni ütéseink során a labda

által megtett átlagtávolságot.

Súly szerkesztése – megadhatjuk az erőedzés vagy kardio edzés közben végzett gyakorlatokhoz használt súlyokat.

Golf távolság – beállítjhatjuk a golfozás közben használt mértékegységet.

GPS – GPS-mód – a GPS-vételi módot állíthatjuk be. A GPS+GLONASS vagy GPS+ GALILEO 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 27. oldalt).

Hendikep pontszámlálás – golfozás közben aktiválhatjuk a hendikep pontszámlálást. A ***Helyi hendikep*** opcióval megadhatjuk az összpontszámunkból levonandó pontok számát, az ***Index/Lejtő*** opcióval pedig megadhatjuk a hendikep pontszámunkat és a pálya lejtését, és a készülék kiszámolja a pályára vonatkozó hendikepünket. Amikor bármely hendikep pontszámláló opciót választjuk, átállíthatjuk a hendikep értéket.

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

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

Térkép – a tevékenységre vonatkozóan a térkép megjelenítését módosíthatjuk (30. o.).

Metronóm – állandó ütemben egy hangjelzés hallható, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést (3. oldal).

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

Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő.

Rögzítési időköz – megadhatjuk az expedíció során történő pontrögzítési időközt.

Rögzítés naplemente után – beállíthatjuk a készüléket, hogy expedíció során naplemente után is rögzítsen nyomvonalpontokat.

Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

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

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

Útvonaltervezés – a tevékenységre vonatkozóan az útvonaltervezés szempontjait adhatjuk meg (26. o.).

Pontozás – a pontozás automatikus be- vagy kikapcsolása golfjátszma megkezdése esetén. A Mindig Megkérdez opció mellett a pontozás indítását mindig jóvá kell hagyni.

Pontozási mód – beállíthatjuk, hogy golfozás közben ütésenkénti avagy Stableford pontozási módszert alkalmazzon a készülék.

Szakaszértesítések – engedélyezzük a készüléknek, hogy jelezze, amikor szegmenshez közeledünk.

Statisztika követése – statisztikák követőse golfozás közben.

Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Verseny mód – kikapcsolhatjuk a hivatalos versenyek közben meg nem engedett funkciókat.

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

Adatképernyők beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.

2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Adatképernyők**et.
6. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Az **Elrendezés** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
   - Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.
   - Az **Átrendezés** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
   - Az **Eltávolítás** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.
8. Amennyiben szükséges, az **Új hozzáadása** ponttal újabb képernyővel bővítjuk a sort.

Hozzáadhatunk egyedi adatképernyőt, vagy választhatunk az előre beállított adatképernyők közül.

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

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

Riasztások

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

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

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

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt (lásd 18. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
   NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Riasztások**at.
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.

Tevékenység térképi beállításai

A tevékenységekre külön szabályozhatjuk a térkép megjelenését.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, válasszuk ki a tevékenység beállításait, majd válasszuk a **Térkép** pontot.

Térképek beállítása – a készülékre feltöltött térképek adatait jeleníthetjük meg.

Térkép téma – a készülék az aktuális tevékenység típushoz optimalizált adatokat jeleníti meg.

Rendszerbeállítások haszn. – a rendszerbeállítások között szereplő térképi beállításokat alkalmazza a készülék.

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

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

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

Úton tart – a pozíciónkat jelölő ikont mindig a legközelebbi útra helyezi feltételezve, hogy közúton közlekedünk.

Nyomvonal napló – elrejti vagy színes vonalként megjeleníti a térképen a rögzített aktuális nyomvonalat, vagyis a bejárt utat.

Nyomvonal szín – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

Részletesség – a térképen megjelenő adatok mennyiségét, a térkép részletgazdagságát szabályozhatjuk. Minél részletgazdagabb a térképp, annál lassabb a kirajzolás.

Tengeri – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg (30. oldal).

Szegmens rajz – a térképen színes vonalakként megjeleníti vagy elrejti a szegmenseket.

Kontúr rajz – kontúrvonalak megjelenítése vagy elrejtése a térképen.

Útvonaltervezési beállítások

A tevékenységekre vonatkozóan külön állíthatjuk az útvonaltervezés során figyelembe veendő szempontokat.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, válasszunk egy tevékenységet, válasszuk ki a tevékenység beállításait, majd válasszuk a **Útvonaltervezés**t.

Tevékenység – válasszunk egy tevékenységet. A készülék az adott tevékenységre optimalizált útvonalat tervez.

Népszerű útvonal – a Garmin Connect adatok szerinti legnépszerűbb futás és kerékpározási útvonalak szerint tervez.

Pályák – megadhatjuk, hogy a készülék miként tervezzen új pályákat. A ***Pálya követés*** opcióval egy alap pályát hozunk létre, míg a ***Térkép használata*** opcióval a készülék útvonaltervezésre alkalmas térképi adatbázisok alapján számítja ki a pályát, és ha letérünk, újratervezi az útvonalat.

Tervezési mód – tervezési szempont lehet a legrövidebb távolság, legrövidebb utazási idő vagy a legkevesebb kaptató, emelkedő.

Elkerülések – az útvonalban nem kívánatos úttípusok, közlekedési módok megadása.

Típus – közvetlen útvonali navigáció során megjelenő mutató viselkedésének beállítása.

Auto Lap® funkció

Kör indítása távolság alapján

A készülék adott távolság megtételekor automatikusan új kört regisztrál, így a futás adott hosszúságú szakaszait könnyen összehasonlíthatjuk (pl. minden öt kilométeres szakaszt).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **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.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
   - **Auto Lap:** az Auto Lap funkciót kapcsolhatjuk be és ki.
   - **Automatikus távolság:** adjuk meg azt a távolságot, melynek megtétele után a készülék automatikusan új kört indít.

Minden alkalommal, amikor megtesszük a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

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 **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **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 adat-mező(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. 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 **MENU**t.
2. Válasszuk a **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/tempónk a megadott érték alá esik.

Automatikus mászás funkció

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

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

   MEGJEGYZÉS! A Jelenlegi Képernyő opció lehetővé teszi, hogy visszaváltsunk az automatikus mászás váltás bekövetkezte előtt megtekintett utolsó képernyőre.

3D-s sebesség és 3D-s 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.

LAP gomb funkció be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk úgy a LAP gombot, hogy tevékenység során ezt megnyomva új kört indítsunk vagy pihenő (lazító) szakaszt iktassunk be. A funkciót kikapcsolva megakadályozzuk, hogy akaratlan érintésből adódóan tevékenység végzése alatt tudatunkon kívül új köröket rögzítsünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Kör gomb** pontot, ezzel LAP gombhoz hozzárendelt funkciót be- és kikapcsoljuk.

Automatikus adatképernyő váltás (automatikus görgetés)

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
   A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Automatikus görgetés**t.
6. Válasszunk egy léptetési sebességet.

GPS beállítások módosítása

További információkért a GPS-ről látogassunk el a www.garmin.com/aboutGPS oldalra.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **GPS** pontot.
6. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A **Kikapcsol** ponttal kikapcsoljuk az adott tevékenységre a GPS funkciót.
   - A **Normál** (csak GPS) pont a GPS műholdas rendszert aktiválja.
   - A **GPS + GLONASS** (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk
   - A **GPS + GALILEO** (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.
   - Az **UltraTrac** opcióval a készülék hosszabb időközönként rögzi az útvonali pontokat és az érzékelő adatokat.

MEGJEGYZÉS! A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mintha csak a GPS rendszert használnánk (lásd alább).

GPS és egyéb műholdrendszerek

A **GPS + GLONASS** vagy **GPS + GALILEO** beállítások nehezebb navigációs körülmények között pontosabb és gyorsabb helyzetmeghatározási információkkal tudnak szolgálni, mint amikor csak GPS-t használunk. Azonban a GPS és egy másik műholdrendszer egyidejű használatával a készülék akkumulátora jóvak gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

UltraTrac GPS-pozíció rögzítés

Az UltraTrac funkció egy GPS-beállítás, amely ritkábban rögzíti a nyomvonali pontokat és mérési adatokat. Az UltraTrac funkció megnöveli az akkumulátoros működési időt, azonban csökkenti a tevékenységek mérési adatainak részletességét. Az UltraTrac funkciót 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 szabályozza, hogy a készülék mennyi ideig marad tréner üzemmódban. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot. Ezután válasszunk egy tevékenységet, lépjünk a tevékenység beállításaiba majd válasszuk az **Energiatak.** 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 áthelyezése az alkalmazás listában

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

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.

ABC: kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.

Alternatív időzónák: jelenlegi időt mutatja a további időzónákban.

Body Battery: megmutatja aktuális Body battery szintünket, valamint Body Battery szint grafikont jelenít meg az elmúlt néhány óráról.

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

Kalóriaszám: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

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

Megmász. em. száma: nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.

Garmin coach: Garmin edző edzésterv kiválasztása esetén a Garmin Connect fiókban megtekinthetjük a beütemezett edzéseket.

Golf: az utolsó kör adatait mutatja.

Egészség statisztika: dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikánkról. A megjelenített adatok a pulzusszám, Body Battery szint, stressz és egyebek.

Pulzusszám: percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

Előzmények: megjeleníti tevékenységi előzményeinket, valamint grafikonon ábrázolja a rögzített tevékenységeinket.

Intenzitás (perc): 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.

inReach® távvezérlő: Lehetővé teszi az üzenetek küldését a párosított inReach készülékünkről.

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

Utolsó sport: rövid összegzést ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.

Zene vezérlés: a párosított okostelefonon vagy a zene memóriáján lévő zenelejátszás vezérlése a készülékről.

Saját nap: az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja a mért tevékenységeket, aktív perceket, megmászott emeleteket, lépésszámot, kalóriát stb.

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

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.

Pulzoximéter: mutatja a legutóbbi vér oxigéntelítettségi százalékot, valamint grafikonon ábrázolja a méréseket.

Mérési adatok: a belső mérőktől, vagy a csatlakoztatott külső ANT+ mérőtől származó adatokat mutatja.

Napenergia intenzitás: az utóbbi 6 órában mért napenergia felvétel intenzitásának grafikonját jeleníti meg.

Lépések: nyomon követi az elmúlt 7 napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

Stressz: mutatja a stressz-szintünket, valamint légzési gyakorlatot biztosít, hogy megnyugodhassunk.

Napfelkelte és naplemente: mutatja a napfelkelte, naplemente és polgári szürkület idejét.

Edzési állapot: aktuális edzési állapotunkat és edzési terhelésünket mutatja, amely jelzi hogyan hat az edzésünk erőnléti szintünkre és teljesítményünkre.

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

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

Xero™ íjászati irányzék: lézeres helyinformációkat mutat, amikor Xero íjászati irányzék van a készülékkel párosítva.

Widget sor beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **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.
5. Válasszuk a **Widget hozzáadása** pontot.
6. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.
   A widget bekerül a widget sorba.

inReach távvezérlő

Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy a fēnix készülékkel vezéreljük az inReach készülékünket. Az inReach megvásárlása érdekében forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

inReach távvezérlő használata

Az inReach távvezérlő funkció használatához először hozzá kell adnunk az inReach widgetet a fēnix készülék widget sorához (28. oldal).

1. Kapcsoljuk be az inReach készü-léket.
2. A fēnix készüléken az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombok segítségével válasszuk ki és tekintsük meg az inReach készüléket.
3. Nyomjuk meg a ▲ gombot az inReach készülék kereséséhez.
4. Nyomjuk le a ▲ gombot az inReach készülék párosításához.
5. Nyomjuk le a ▲gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
   - SOS-üzenet küldéséhez válasszuk az SOS küldés pontot.
     NE FELEDJÜK! Az SOS funkciót kizárólag valós vészhelyzetben használjuk.
   - SMS üzenet küldéséhez válasszuk az **Üzenetek** > **Új üzenet** pontot, adjuk meg az üzenet címjetteit, és írjuk meg az üzenetet vagy válasszunk az elérhető gyorsüzenetek közül.
   - Előre beállított üzenet küldéséhez válasszuk az **Előre beállított** pontot, és válasszuk ki a kívánt üzenetet a listából.
   - Tevékenység közben az időzítő és a megtett távolság megtekintéséhez válasszuk a **Követés** pontot.

VIRB távvezérlő funkció

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

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 lépjünk a VIRB widgetre.
3. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a ▲-t a készülék és a VIRB akciókamera párosításához.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.

5. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Felvétel indítás** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
   - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
   - A felvétel leállításához nyomjuk meg a ▲ gombot.
   - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Fotó készítés**t.
   - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
   - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
   - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.
   - A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Beállítások** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Ezenfelül a widget sorban láthatóvá kell tennünk a VIRB widgetet (lásd 28. oldal).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A készüléken az óra számlapot megjelenítve az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépjünk a VIRB widgetre.
3. Amennyiben szükséges, nyomjuk meg a ▲-t a készülék és a VIRB akciókamera párosításához.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.

   Amikor a kamera megfelelően csatlakozott, a tevékenység alkalmazások automatikusan kibővülnek a VIRB adatképernyővel.
5. A tevékenység alatt az **UP** vagy **DOWN** gombokkal váltsunk a VIRB adatképernyőre.
6. Nyomjuk meg hosszan a **MENU**t.
7. Válasszuk a **VIRB** pontot.
8. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Beállítások** > **Rögzítő mód** > **Számláló indítás/leállítás**t.

     MEGJEGYZÉS! A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.
   - A **Beállítások** > **Rögzítő mód** > **Kézi** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
   - A videó manuális indításához válasszuk a **Felvétel indítás**t.

     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 ▲ gombot.
   - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Sorozatfotó** opciót.
   - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Kamera alvás** lehetőséggel.
   - A **Kamera ébresztés** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.

Stressz-szint widget

A stressz-szint widget jelenlegi stressz szintünket mutatja, valamint egy grafikonon ábrázolja az elmúlt néhány órai stressz-szintet. Légzési gyakorlatot is biztosít, hogy megnyugodhassunk.

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

   TIPP! Ha túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy a készülék meghatározhassa a sztressz-szintünket, akkor a mérési eredmény helyett üzenet jelenik meg. Néhány perc pihenés után ismét leellenőrizhetjük a stressz-szintünket.
2. A ▲ gombot megnyomva előhozhatjuk az elmúlt négy órában mért stressz-szint grafikonját.

   A kék sáv pihenési időszakot jelez. A sárga sávok a stresszes időszakokat mutatják. A szürke sávok azokat az időszakokat jelzik, amikor túl aktívak voltunk a stressz-szint leméréséhez.
3. Légzés gyakorlat megkezdéséhez nyomjuk meg a **DOWN** majd a ▲ gombot, és adjuk meg a légzési gyakorlat időtartamát percben.

Saját nap widget testreszabása

Testreszabhatjuk a *saját nap* widget által megjelenített mérési adatokat.

1. Az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombokkal válasszuk ki a Saját nap widgetet.
2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **Beállítások** pontot.
4. Érintsük a mérési adatok mellett megjelenő csúszkákat a megjelenítéshez és elrejtéshez.

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 **MENU**t.
2. Válasszuk a **Vezérlőmenü** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Az **Átrendezés** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menün belül.
   - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Új hozzáadása** ponttal új funkcióparanccsal, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

Óra számlap beállítások

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

Óra számlap személyre szabása

A Connect IQ számlap aktiválása előtt azt le kell töltenünk a Connect IQ tárról (9. oldal).

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

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Számlap** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a választható számlapokat.
4. Az **Új hozzáadása** ponttal (léptessünk a számlapok között) áttekinthetjük az előre letöltött számlapokat.
5. Egy előre letöltött számlap vagy egy telepített Connect IQ számlap aktiválásához nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk az **Alkalmaz** pontot.
6. Amennyiben előre letöltött számlapot használunk, nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Testreszab** pontot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
   - Analóg számlapon az óra számok stílusának módosításához válasszuk a **Skála** pontot.
   - A teljesítmény óra számlapon található mérők adott sporthoz való igazításához válasszuk a **Sport választás** pontot.
   - Analóg számlapon a mutatók stílusának módosításához válasszuk az **Óramutatók** pontot.
   - Digitális számlapon a számjegyek stílusának módosításához válasszuk az **Elrendezés**t.
   - Digitális számlapon a másodperc számjegyek stílusának módosításához válasszuk a **Másodperc** pontot.
   - A számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk az **Adatok** pontot.
   - A számlapon a jelölőszín hozzáadásához vagy módosításához válasszuk a **Hangsúlyos szín**t.
   - A háttér színének módosításához válasszuk a **Háttérszín** pontot.
   - A módosítások mentéséhez válaszuk a **Kész** pontot.

Mérők beállításai

Iránytű beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Iránytű** pontot.

Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt (lásd alább).

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

Északi referencia – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja (30. oldal).

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

Iránytű kalibrációja

Vigyázat!

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

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Iránytű** > **Kalibrálás** > **Indítás** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

Északi viszonyítás beállítása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Iránytű** > **Északi referencia** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A valós földrajzi észak *északi irányként* való megadásához válasszuk az **Igaz** beállítást.
   - A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automatikus alkalmazásához válasszuk a **Mágneses** beállítást.
   - A fokhálózati szerinti észak (000º) északi irányként való megadásához válasszuk a **Térképhálózat** beállítást.
   - A kézi beállításhoz válasszuk a **Felhasználó** pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a **Kész**t.

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Magasságmérő**t.

Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

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

Magasság – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Magasságmérő** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Automatikus kalibráció** pontot, és válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.
   - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk a **Kalibráció** > **Igen**t.
   - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **Kalibráció** > **DEM használata** pontot.
   - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **Kalibráció** > **GPS használata** pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Barométer** pontokat.

Kalibrálás – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

Rajz – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

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

Óra üzemmód – a karóra módban használatos érzékelőket állíthatjuk be. Az ***Automatikus*** opcióval mozgásunknak megfelelően mind a magasságmérő, mind a barométer működhet, míg a ***Magasságmérő***t olyan tevékenység során érdemes választani, amely magasságváltozásokat eredményez, illetve a ***Barométer***t, amikor a tevékenység nem okoz magasság változást.

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

Barométer kalibrálása

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Barométer** > **Kalibrálás** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk az **Igen**t.
   - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **DEM használata** pontot.
   - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **GPS használata** pontot.

Xero helyzetmeghatározó beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **XERO Helyek** pontot.

Állapot: Lézeres helymeghatározási információ kijelzését teszi lehetővé kompatibilis és párosított Xero készülékről.

Megosztás mód: Lézeres helymeghatározó információkat oszthatunk meg nyilvánosan, vagy akár privát módon is közvhetíthetjük.

Térkép funkciók beállítása

Beállíthatjuk, hogy a térkép miként jelenjen meg a térkép alkalmazásban és az adatképernyőkön.

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

Térkép téma – adott tevékenységi típusra optimalizált adatok megjelenítése.

Tájolás – a térkép forgatási iránya:

- **Menetirányba**: az aktuális haladási irány mutat mindig a képernyő teteje felé;
- **Észak felé**: az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

Felhasználói helyszínek – a mentett helyeket elrejthetjük és megjeleníthetjük a térképen.

Automatikus nagyítás – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

Úton tart – a pozíciónkat jelölő ikont mindig a legközelebbi útra helyezi feltételezve, hogy közúton közlekedünk.

Nyomvonal napló – elrejti vagy színes vonalként megjeleníti a térképen a rögzített aktuális nyomvonalat, vagyis a bejárt utat.

Nyomvonal szín – az aktuális nyomvonal színének módosítása.

Részletesség – a térképen megjelenő adatok mennyiségét, a térkép részletgazdagságát szabályozhatjuk. Minél részletgazdagabb a térképp, annál lassabb a kirajzolás.

Tengeri – a térképen megjelenő adatok tengeri módban jelennek meg (30. oldal).

Szegmens rajz – a térképen színes vonalakként megjeleníti vagy elrejti a szegmenseket.

Kontűr rajz – kontűrvonalak megjelenítése vagy elrejtése a térképen.

Térkép témák

A térkép témáját módosíthatjuk, hogy az éppen végzett tevékenységtípushoz optimalizált adatokat jelenítse meg.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Térkép** > **Térkép téma** pontot.

Semleges – a rendszertérkép szerinti preferenciák alkalmazása, további téma nélkül.

Tengeri – a térkép tengeri módban jeleníti meg az adatokat.

Magas kontraszt – a térkép mélyebb kontraszttal jeleníti meg az adatokat a jobb láthatóság érdekében (kihívó, nehézkes körülmények között hasznos funkció).

Sötét – a térkép sötét háttéren jeleníti meg az adatokat az esti jobb láthatóság érdekében.

Téma visszaállítás – lehetővé teszi a készülékről törölt térkép témák visszaállítását.

Tengeri térkép beállításai

Beállíthatjuk, hogyan jelenjen meg a térkép tengeri módban.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Térkép** > **Tengeri** pontokat.

Tengerészeti térkép mód: a készülék megjeleníti a tengerészeti térképet a tengerai adatok kimutatása során. Ez az opció több térképi funkciót más színnel jelenít meg, hogy a tengeri érdekes helyek olvashatóbbak legyenek, és a térkép papír alapú térképek ábrázolási módját tükrözze.

Mélységmérés: lehetővé teszi, a mélységek mérését a térképen.

Fényszektorok: kimutatja és beállítja a fényszektorok megjelenését a térképen.

Szimbólumok: a térképi szimbólumokat tengerészeti módban jeleníti meg. Az **NOAA** opció a Nemzeti Óceán- és Légkör Adminisztráció térképi szimbólumait jeleníti meg. A **Nemzetközi** opció a Világítótornyok Nemzetközi Szövetségének térkép szimbólumait állítja be.

Térképi adatbázis megjelenítése és elrejtése

Amennyiben a készülékre több térképi adatbázis is feltöltésre került, választhatunk, hogy melyek jelenjenek meg a térkép képernyőn, és melyek maradjanak rejtve.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a ▲ gombot, majd válasszuk a **Térkép** pontot.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU**t.
3. Válasszuk a térkép beállításokat.
4. Válasszuk a **Térkép** > **Térképek állítása** pontot.
5. Egy térképet kiválasztva a tolókapcsolókkal be- és kikapcsoljuk az adott térképi adat megjelenítését.

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 **MENU** gombot
2. Válasszuk a **Navigáció** > **Adatképernyők**et.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek 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 **Magasságprofil** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikont.
   - Válasszuk ki a hozzáadni, törölni, testreszabni kívánt adatképernyőt.

Célirány jelző pont

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció** > **Irányjelző** pontot.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Navigáció** > **Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A **Végső távolság** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
   - Az **Úton töltött végső idő** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.
   - A **Letérés az útról** pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
   - A **Fordulós útmutatás** pontot választva aktiválhatjuk a fordulóról fordulóra történő navigációs útmutatást.
4. A riasztás élesítéséhez válasszuk az **Állapot** pontot.
5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a ✔-t.

Energiagazdálkodás beállítások

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

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

Energia üzemmódok: módosíthatjuk a rendszer-, tevékenység és GPS-beállításokat úgy, hogy tevékenység közben meghosszabbítsuk a készülék működési idejét.

Akkumulátor százalék: a készülék az akkumulátor maradék töltési szintjét százalékban jeleníti meg.

Akkumulátor becslések: a készülék a fennmaradt működési időt becsült nap- vagy óraszámban jeleníti meg.

Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkcióval goyrsan átállíthatjuk a rendszerbeállításokat az akkumulátor által biztosított működési idő meghosszabbítása érdekében.

A funkciót bármikor bekapcsolhatjuk a vezérlő menüben (29. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energiagazdálkodás** > **Energiatakarékos** pontot.
3. Válasszuk az **Állapot** pontot az energiatakarékos funkció bekapcsolásához.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
   - **Óra számlap** – alacsony áramfelvételű óra számlap, amely percenként egyszer frissül.
   - **Zene** – zenehallgatás kikapcsolása a készüléken.
   - **Telefon** – párosított okostele-fonnal való kapcsolat bontása.
   - **Tevékenység figyelés** – egész-napos tevékenység figyelés kikapcsolása, beleértve a lépések, megmászott emeletek, intenzitás percek számolását, az alvásfigyelést, és a Move IQ eseményeket.
   - **Csukló alapú pulzusmérés** – csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása.
   - **Pulzoximéter** – egésznapos akklimatizációs üzemmód kikapcsolása.
   - **Háttérvilágítás** – háttérvilágítás kikapcsolása.

A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.

Energia üzemmódok testreszabása

A készülék számos gyárilag feltöltött energia üzemmóddal rendelkezik, amelyek lehetővé teszik, hogy gyorsan módosítsuk a rendszerbeállításokat, tevékenységek beállításait, és a GPS-beállításokat úgy, hogy ezzel növeljük a tevékenység közbeni működési időt. A meglévő energia üzemmódokat testreszabhatjuk, illetve újakat hozhatunk létre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Energiagazdálkodás** > **Energia üzemmódok** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Válasszuk ki a módosítani kívánt energia üzemmódot.
   - Új energia üzemmód létrehozásához válasszuk az **Új hozzáadása** pontot.
4. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy nevet.
5. Válasszunk a lehetőségek közül az adott energia üzemmód beállításainak módosításához.

   Például módosíthatjuk a GPS-beállításokat, vagy bonthatjuk a kapcsolatot a párosított okostelefonunkkal.

   A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.
6. Amennyiben szükséges, a **Kész** ponttal menthetjük és használatba vehetjük az új energia üzemmódot.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Idő – idő beállítások (32. o.)

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása (32. 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. Normál alvási időnket Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

Parancsgombok – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk (32. o.).

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

Mértékegységek – mértékegységek beállítása (32. oldal).

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

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

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

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése.

Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

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

Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Rendszer** > **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 – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a manuális szinkronizálásra.

Idő riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer** > **Idő** > **Riasztások** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A tényleges naplemente előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Naplementéig** > **Állapot** > **Be** pontot, és adjuk meg az időt.
   - A tényleges napfelkelte előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Napfelkeltéig** > **Állapot** > **Be** pontot, és adjuk meg az időt.
   - Óránkénti riasztást is beállíthatunk az **Óránként** > **Be** ponttal.

Idő szinkronizálása

Ahányszor bekapcsoljuk a készüléket, és az műholdas kapcsolatot létesít, vagy párosított okostelefonunkon belépünk a Garmin Connect alkalmazásba, a készülék automatikusan érzékeli a tartózkodásunk szerinti időzónát, valamint a pontos időt. Az időt időzónaváltáskor manuálisan is szinkronizálhatjuk, és frissíthetkük nyári időszámításra való áttérés esetén.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer** > **Idő** > **Idő szinkronizálás** pontot.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a párosított okostelefonunkhoz vagy műholdas kapcsolatot létesít (35. oldal).

   TIPP! A **DOWN** gomb megnyomásával válthatunk a források között.

Háttérvilágítás beállítása

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Beállítások** > **Rendszer** > **Háttérvilágítás**t. A beállításokat külön vonatkoztathatjuk a ***tevékenység közbeni*** időszakra, illetve amikor karóra módban (***Óra üzemmód***) használjuk a készüléket.

Gombok – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.

Riasztások – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.

Kézmozdulat – karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.

Időkorlát – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Fényerő – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

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 **MENU**-t.
2. Válasszuk a **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, tengerszint feletti magasság,súly, magasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

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

Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Névjegy** pontot.

E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk

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

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Névjegy** pontot.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkciós mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a buy.garmin.com oldalon.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

Amikor az ANT+ vagy Bluetooth vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgymond párosítanunk kell ezeket. 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. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.

   A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.

   NE FELEDJÜK! Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** > **Új hozzáadása** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - A **Keresés az összes között** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
   - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a ***Keresés*** felirat ***Csatlakoztatva*** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn.

Kiterjesztett kijelző mód

A kiterjesztett kijelző mód segítségével a fēnix készülék adatképernyőitegy kompatibilis Edge készülékre vetíthetjük ki kerékpározás vagy triatlonozás közben. További információkat az Edge felhasználói kézikönyvében találhatunk.

Sebesség- és pedálütemmérő használata

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

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel (32. oldal)
- Adjuk meg a kerék méretet (39. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást (2. o.)

Edzés teljesítménymérővel

- Lépjünk fel a www.garmin.com/intosports oldalra, 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 teljesítményzónákat (18. oldal).
- Élesítsük a tartomány riasztásokat, melyekkel értesülünk arról, hogy elértünk egy adott tartományt (26. oldal).
- Állítsuk be a teljesítményre vonatkozó adatmezőket (25. oldal).

Elektronikus váltó használata

(külön megvásárolható)

Kompatibilis elektronikus váltó használatához (mint pl. a Shimano® Di2™ váltó) először párosítanunk kell a váltót és a készüléket (lásd a 32. oldalon). Az adatmezőket állítsuk be úgy, hogy azokon a Di2 adatok jelenjenek meg. A fēnix az aktuális beállítási értékeket mutatja, amikor a mérő beállítási módba kerül.

Forgalmi viszonyok átlátásának segítése a kerékpáros számára

A fēnix 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 készülékek párosítás előtt szükséges lehet a készülék szoftverének frissítése (8.oldal).

Lépésszámláló

A készülék fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során, vagy gyenge GPS-jelek mellett 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 készülék kijelzőjén. Ekkor hozzávetőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell (32. 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 mentsük el.

A rögzített adatok alapján, amennyiben szükséges, a lépésszámláló kalibrációs tényezője módosul. Amennyiben futási stílusunk nem változik, a lépésszámlálót ezután már nem szükséges kalibrálnunk.

Lépésszámláló kalibrálása manuálisan

A kalibráláshoz először párosítanunk kell a lépésszámlálót.

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 **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és tartozékok** 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, csökkentsük a kalibrációs tényezőt.

Lépésszámláló sebesség és távolság megadása

A lépésszámláló sebesség és távolság beállításához először párosítanunk kell a lépésszámlálót.

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 **MENU**t.
2. Válasszuk a **Érzékelők és tartozékok** pontot.
3. Válasszuk ki a lépésszámlálót.
4. Válasszunk a **Sebesség** és **Távolság** pontok között.
5. 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.

tempe™

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánttal, kábelkötözővel 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.

Ütő érzékelők

A készülék kompatibilis az Approach® CT10 golfütő érzékelőkkel. A párosított ütő érzékelőkkel automatikusan nyomon követhetjük ütéseinket, beleértve a pontos helyet, távolságot és az ütők típusát. További információkért lásd a golfütő érzékelők használati útmutatóját.

Készülék információk

Műszaki adatok

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
fēnix 6 S működési idő	Max. 9 nap okosóra módban
fēnix 6 működési idő	Max. 14 nap okosóra módban
fēnix 6 X működési idő	Max. 21 nap okosóra módban
Vízállóság	10 ATM*
Üzemi- és tárolási hőmérséklet	-20ºC – 45ºC
USB-n keresztüli töltési hőmérséklet	0ºC – 45ºC
Napelemes töltési hőmérséklet	0ºC – 60ºC
Vezeték nélküli frekvenciák/ protokollok	2.4 GHz @ 18 dBm névleges

*A készülék 100 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalt.

Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzusmérés, a tevékenység figyelés, az okostelefon értesítések használatának intenzitásától. A használt módtól függő jellemző működési időket lásd a következő oldali táblázatban.

Mód	fēnix 6S működési idő	fēnix 6 működési idő	fēnix 6X működési idő	fēnix 6X Pro működési idő
Okosóra mód tevékenység figyeléssel és folyamatos (24/7) csukló alapú pulzusméréssel	Legfeljebb 9 nap	Legfeljebb 14 nap	Legfeljebb 21 nap	Legfeljebb 21 nap + 24 ó/hét*
GPS + GLONASS-mód	Legfeljebb 25 óra	Legfeljebb 36 óra	Legfeljebb 60 óra	Legfeljebb 60 óra + 6 óra**
GPS-mód zenelejátszással (streaming)	Legfeljebb 6 óra	Legfeljebb 10 óra	Legfeljebb 15 óra	Legfeljebb 15 óra + 1 óra**
Max. akkutöltöttség GPS-mód	Legfeljebb 50 óra	Legfeljebb 72 óra	Legfeljebb 120 óra	Legfeljebb 120 óra + 28 óra**
Expedíciós GPS-mód	Legfeljebb 20 nap	Legfeljebb 28 nap	Legfeljebb 46 nap	Legfeljebb 46 nap + 10 nap**
Energiatakarékos óra üzemmód	Legfeljebb 34 nap	Legfeljebb 48 nap	Legfeljebb 80 nap	Legfeljebb 80 nap + 40 nap**

* Egész napos viselés napi 3 órás kültéri tartózkodással 50,000 lux fényerősségi körülmények között.

** Használat közben 50,000 lux fényerősségi körülmények között.

Adatkezelés

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

Fájlok törlése

Figyelem!

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

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

MEGJEGYZÉS! A MAC operációs rendszerek korlátozott támogatást nyújtanak az MTP fájltranszfer módnak. A Garmin meghajtót Windows operációs rendszerrel futó számítógépen nyissuk meg. A készülékről a zenefájlokat a Garmin Express alkalmazás segítségével töröljük.

Készülék karbantartása

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

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

A bőr szíjat tartsuk szárazon. A bőr szíjjal ne ússzunk, ne zuhanyozzunk. A víz tartósan károsíthatja a bőr szíjat.

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütéseket, ne bánjunk 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.

Tisztítás

Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verejték még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat. A rozsdásodás akadályozza a töltést és a fájlok átvitelét.

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

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

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

Bőr szíjak megtisztítása

1. Száraz ruhával töröljük át a bőr szíjakat.
2. Bőr ápolóval tisztítsuk meg, töröljük át a szíjakat.

QuickFit™ szíjak cseréje

1. A QuickFit szíjon lévő kallantyú tolókát csúsztassuk el, majd vegyük le a szíjat az óráról.
2. Az új szíjat illesszük az órához.
3. Nyomjuk a szíjat a helyére.
   MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan rögzüljön. A kallantyúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.
4. A túloldali szíj cseréjéhez ismételjük meg az 1-3. lépéseket.

Fém óraszíj állítása

Amennyiben óránk fém szíjjal van ellátva, a szíj hosszának állításával forduljunk óráshoz, ékszerészhez.

Hibaelhárítás

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**-t.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a ▲ gombot.
3. Nyomjuk meg a ▲ gombot.
4. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A fēnix óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

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

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

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

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

Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

A készülék kompatibilis egyes Bluetooth technológiával működő érzékelőkkel. Amikor először csatlakoztatjuk az érzékelőt a Garmin készülékkel, párosítanunk kell őket. Párosítás után a készülék automatikusan csaltakozik az érzékelőhöz, amikor megkezdünk egy tevékenységet és az érzékelő aktív és hatáskörön belül található.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Érzékelők és Tartozékok** > **Új hozzáadása** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Válasszuk a **Mind keresése** pontot.
- Válasszuk a kívánt érzékelő típust.

A választható adatmezőket testre szabhatjuk (25. oldal).

Fülhallgatóm nem csatlakozik a készülékhez

Ha a fülhallgatónk már volt csatlakoztatva az okostelefonunkhoz Bluetooth technológiával, előfordulhat, hogy párosításkor az okostelefont helyezik előnybe.

- Kapcsoljuk ki a Bluetooth funkciót az okostelefonunkon.
  További információkért lásd az okostelefon használati utasításait.
- A fülhallgató és az eszköz párosítása közben maradjunk 10 méteres távolságon kívül az okostelefontól.
- Párosítsuk a fülhallgatót a készülékkel (11. oldal)

A zene folyton leáll vagy a fülhallgatóval folyton megszakad a kapcsolat

Amikor a készüléket fulhallgatóval párosítjuk Bluetooth technológián keresztül, akkor a legerősebb a kapcsolat, ha közvetlen rálátás van a készülék és a fülhallgató antennája között.

- Ha a jel a testünkön keresztül halad át, előfordulhat, hogy a jel megszakad, és megszakad a kapcsolat.
- Ajánlott, hogy a fülhallgatót az antennájával testünk ugyanazon felén hordjuk, amelyen a fēnix készüléket is.

Készülék újraindítása lefagyás esetén

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot egészen addig, amíg a készülék ki nem kapcsol.
2. Engedjük fel a **LIGHT** gombot, majd nyomjuk újból le hosszan a bekapcsoláshoz.

Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Rendszer** > **Alapbeállítások visszaállítása** pontot.
3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:

- A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a **Gyári értékek visszaállítása** pontot.
- Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk az **Összes tevékenység törlése** pontot.
- Az összesített távolsági és idő adatok törléséhez válasszuk az **Összesített adatok törlése** pontot.
- A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló törléséhez válasszuk az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** pontot.
  MEGJEGYZÉS! Amennyiben Garmin Pay pénztárcát állítottunk be, ezzel az eljárással azt is töröljük a készülékről. Amennyiben zenét töltöttünk le a készülékre, ezzel az eljárással az is törlésre kerül.

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.

TIPP! További információkért a GPS-ről lásd a www.garmin.com/aboutGPS oldalt.

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

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
  - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazáson keresztül.
  - USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
  - Wi-Fi hálózaton keresztül lépjünk 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 szabadtérre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

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 tempe hőfokmérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

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

- Váltsuk át az energia üzemmódot (31. oldal).
- Kapcsoljuk be az energiatakarékos üzemmódot a vezérlő menüben (29. oldal).
- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét (32. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez (27. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót (7. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** (2. oldal) parancsot.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést (19. oldal).
- Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.

  Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot.
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket (7. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását (12. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést (12. oldal).

  NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- Kapcsoljuk be a kézi pulzoximéteres méréseket (17. oldal).

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 ezzel a pontos idő automatikusan beállításra kerüjön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
- Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.
  MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, tapsoláskor – a készülék megtett lépésekként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik

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

1. Válasszunk az alábbiak közül:
   - A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást (8. oldal);
   - A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást (8. 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.
- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős széllökések hibás méréseket eredményezhetnek.

További információk

További információkat a termékről a Garmin weboldalon találhatunk.

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.
- Hasznos lehet a www.garmin.com/ataccuracy oldal.

  Ez nem egy orvosi eszköz.

Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06-1-801-2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a support@navigate.hu email címre.

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/jobb oldali teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.
10 mp átl. telj. – A kimeneti teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.
10 mp átl. bal – A bal/jobb oldali teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.
24 óra max. – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.
24 óra min. – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített minimális hőmérséklet.
30 mp átl. telj. – A kimeneti teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.
30 mp átl. bal – A bal/jobb 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 tevékenység során a bal lábra vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.
Átl. bal PPP – Az aktuális tevékenységre során a bal láb vonatkozóan az a teljesítmény leadási fázis csúcsszöge.
Átl. csapásszám – Az aktuális tevékenység során megtett átlag húzások száma.
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. csapás/h. – Az aktuális tevékenység során az egy hosszra eső karcsapások átlagértéke.
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 tevékenység során a jobb lábra vonatkozóan az átlagos teljesítmény leadási szög.
Átl. jobb PPP – Az aktuális tevékenység során a jobb lábra vonatkozóan a teljesítmény leadási fázis átlagos csúcsszöge.
Átl. köridő – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Átl. lépéshossz – az aktuális tevékenység alatt a mozgás során mért átlag lépéshossz.
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 tevékenység 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. SOG – Aktuális tevékenység átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Átl. süllyedés – Az aktuális tevékenységz átlagos ereszkedési távolsága.
Átlag SWOLF – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.
Átl. teljesítmény – Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.
Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Átlag tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomókban.
Átl. tengeri SOG – Aktuális tevékenység átlag utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
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 útpont – Az utolsó útpont a célpontig (navigáció során jelenik meg).
Cél pozíció – A végcél pozíciója.
COG – Valós utazási irány függetlenül
a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Csapás – Úszás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.
Csapás – Evezés – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.
Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.
Csapássebesség – Evezés – Az egy percre jutó húzások száma.
Di2 elem – A Di2 érzékelő elemének töltöttségi szintje.
Eloszlás – A bal és jobb lábak közötti jelenlegi teljesítmény eloszlás.
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.
Emelet emelkedés – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett emelkedés emeletekben.
Emelet leereszkedés – Az aktuális napra vonatkozóan a megtett leereszkedés emeletekben.
Emelet/perc – Percenként megmászott emeletek száma.
Elülső – A Di2 érzékelő által meghatározott elülső sebességfokozat.
Érk. idő – Célba érk. becsült ideje (cél helyi ideje szerint). Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.
Érk. idő köv. útpont – A következő útponthoz 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 (navigáció során jelenik meg).
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 fogaskerekeken a fogak száma a sebességfokozat érzékelő szerint.
Fokozat combo – A sebességfokozat érzékelő szerinti aktuális fokozat együttes.
Fokozat töltés – A sebesség fokozat érzékelő töltöttségi szintje.
Függ. oszcill. – Függőleges kilengés. Felsőtestünk 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 célig – Adott magasságra történő emelkedés, süllyedés sebessége. Navigáció alatt jelenik meg.
Függőleges táv a célig – Az aktuális pozíció és a végcél közötti magasságkülönbség. Navigáció alatt jelenik meg.
FTP% – Az aktuális kimeneti teljesítmény, mint a működési határteljesítmény (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-pozícimeghatározás alapján.
GPS magasság – Aktuális pozíciónk magassága a GPS-pozíciómeghatározás alapján.
Grafikus pedálütem – Aktuális futási ütemet jelző színes diagram.
Grafikus pulzusszám – Aktuális pulzustartományunkat jelző színes diagram.
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 a következőig – Az útvonalon a következő útpont eléréséig hátralevő becsült idő.
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 stopperideje.
Int. átlag.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.
Int. átl.psz – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.
Int. átlag.psz.max.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.
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. csapástíp. – Az aktuális szakasz aktuális úszásneme.
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.
Ismétlések – Erőedzés során egy gyakorlat sorozatban megtett ismétlések száma.
Ismétlés BE – Az utolsó szakasz ideje plusz az aktuális pihenőidő (medencei úszás).
Izom O2 % telít. – Az aktuális tevékenység a becsült izom oxigén szaturációja százalékértékben.
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 összmennyisége.
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 csúcsszöge.
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 csúcsszöge.
Kör NP – Az aktuális kör átlagos szabványos teljesítménye (Normalized Power).
Körny. nyomás – A kalibrálás nélküli környezeti nyomás.
Kör psz.tart.% – Az aktuális körre jellemző átlagos tartalék pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.
Köridő – 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 SOG – Aktuális kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Kör Swolf – Az aktuális kör SWOLF száma.
Kör teljesítmény – Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.
Kör süllyedése – Az aktuális kör átlagos függőleges ereszkedési távolsága.
Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.
Következő útpont – Az útvonalon a következő útpont (navigáció során).
Lat/Lon – Pillanatnyi pozíciónk hosszúsági és szélességi koordináta szerint, függetlenül a kiválasztott helyformátumtól.
Lélegzési arány – Lélegzési arányunk percenkénti lélegzetvételben kimutatva.
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. emelkedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb emelkedési ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.
Max. kör teljesítmény – Az aktuáls körre jellemző legnagyobb teljesítmény.
Max. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.
Max. sebesség – Az aktuáls tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.
Max. SOG – Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Max. süllyedés – Az utolsó nullázás óta a legnagyobb süllyedés ütem láb/perc vagy méter/perc szerint.
Max. teljesítmény – Az aktuáls tevékenységre jellemző legnagyobb teljesítmény.
Max. tengeri sebesség – Az aktuális tevékenység során mért maximális sebesség csomókban.
Max. tengeri SOG – Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Min. magasság – Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.
Mozgási idő – Az aktuális tevékenység során az az időtartam, ami alatt mozogtunk, 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 pozíciónkban jellemző időpontja.
Napnyugta – A naplemente GPS pozíciónkban 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 (uszodai úszás).
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 célig – A vízszintes és a függőleges távolság arány, amely a célként kitűzött magasság eléréséhez szükséges (csak navigáció mellett jelenik meg).
SOG – Valós utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Sorozat stopper – Erőedzés során egy gyakorlat sorozattal eltöltött idő.
Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.
Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.
Távolság a következőig – Az útvonalon a következő útpontig hátralevő távolság (navigáció során jelenik meg).
Teljes becsült távolság – A kiindulóponttól a célig becsült távolság (navigáció során jelenik meg).
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.
Teljesítményzóna – Az aktuális teljesítmény-tartomány (1-7) az FTP vagy egyedi beállítás szerint.
Tempó – Az aktuális tempó.
Tengeri seb. – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.
Tengeri SOG – Aktuális tevékenység valós utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Tengeri táv – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.
Terhelés – Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés a gyakorlatot követő túlzott oxigénfogyasztás mennyisége (EPOC), amely az edzés nehézségi fokozatát jelzi.
TSS – Az aktuális tevékenység edzési stressz száma. (Training Stress Score™).
U. csapástíp. h. – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.
U. csapáshossz – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.
Utolsó hossz csapás/perc – Az utolsó befejezett hossz egy percre jutó húzásainak számának átlagértéke.
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.hossz.tempó – Az utolsó befejezett hossz átlagos tempója.
Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.
Utaz. idő – A cél elérésig hátralévő idő. Navigálnunk kell az adat megjelenítéséhez.
U. kör csapás/perc – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának 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 csapásszáma.
U. kör csapássz – Evezés – Az utolsó befejezett kör teljes húzásainak száma.
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.
U.kör.psz.tart.% – Az utolsó kör során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.
U.kör.psz.max% – Az utolsó kör átlagos maximális pulzusszáma.
U. kör SOG – Utolsó kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
U. kör SWOLF – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.
Utolsó köridő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.
Utolsó kör sülly. – 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	<36,1	<34,4	<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 sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításaiban manuálisan beállíthatjuk a kerék átmérőjét.

A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerék átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cső	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cső	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tünhetnek 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 2012/19/EU sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.

Tárgymutató

A
adat
  képernyők 25
  tárolás 33
  feltöltés 8, 33
adatmezők 25
akklimatizáció 17
akkumulátor 33
  töltése 1
  kímélő használat 2, 31
alkalmazások 2-8
  okostelefon 1
alvó mód 31
ANT+ mérők 32
Auto Lap 27
Auto Pause 27
Auto Scroll 27
automatikus emelkedés 27
asszisztencia 8-9

B
balesetfelismerés 8-9
barométer
  kalibrálás 30
beállítások 9, 18, 19, 21, 25-32
becsült befejezési idő 14
beltéri tevékenységek 3
biztonsági információk 1
Bluetooth-technológia 7-8
  fülhallgató 11
Bluetooth-érzékelők 7-8
Body Battery 17

C
célok 18, 21
Connect IQ 9-10
csatlakozás 1, 7, 9, 32
csapásérzékelés 25
csoport követés 9

D
dogleg 5
drillek 5

E
ébresztés 32
edzés
  tervek 19
  napló 24
edzések
  betöltése 19
edzési állapot 15
edzési hatásfok 14
edzési terhelés 16
emelkedés 27
ember a vízben (MOB) 23
élő követés 7, 8
erőnlét 15
érdekes helyek (POI) 23
értesítések 7
  telefonhívások 7
  szöveges üzenetek 7
északi viszonyítás 30

F
felépülés 16
felhasználói adatok törlése 35
felhasználói profil 18
fülhallgató
  csatlakozás 11
függőleges arány 13
függőleges oszcilláció 12-13
futási dinamika 12-13
futópad 3
főmenü, testreszabás 29

G
Galileo 27
Garmin Connect 8
  adattárolás 8
Garmin Express 2
  szoftverfrissítés 8
Garmin Pay 10
GLONASS 27
gombok 1
  testreszabás 32
GPS-vevő
  beállítások 27
  jel 35
green nézet, zászló helye 5
gyorsbillentyűk 32

H
haladási irány beállítás 29
hangjelzések 31
háttérvilágítás 32
hely
  mentés 22
  szerkesztés 22
hendikep 6
hibaelhárítás 34
hosszok 4
hőmérséklet 33

I
idő
  riasztások 21, 32
  beállítások 32
  zóna és formátum 32
időzónák 32
időzítő 22
  visszaszámlálás 22
intenzitás percek 19
inReach távvezérlő 28
iránytű 29
  kalibrálás 30

J
jumpmaster funkció 4

K
kalibrálás
  magasságmérő 30
  iránytű 30
kalória, riasztás 26
kerékméretek 39
kerékpáros mérők 32, 33
készülék testreszabása 25
képernyő 25
készülékazonosító 32
kifizetések 10
kilométerszámláló 25
kijelző kivetítés 32
koordináták 22-23
követés 9
kiegészítők 32, 35

L
laktátküszöb 15
layup 5
lépéshossz 12-13
lépésszámláló 33
lyukak, váltás 5

M
magasság 30
magasságmérő 30
  kalibrálás 30
mentés, tevékenység 2
mérések 11-17, 18, 25
mértékegység 32
metronóm 3
Move IQ 19
multisport 4
Mutat és Megy 23
műholdas kapcsolat 27, 35
műszaki adatok 33

N
napló 24
  letöltése számítógépre 25
  törlés 119
naptár 20
naplemente és napfelkelte 36-37
navigáció 22
  Mutat és megy 23
  leállítása 24
névjegyek, hozzáadás 8
nyelv 31, 34
nyomvonalak 6-7

O
okostelefon
  alkalmazás 2-7
  párosítás 1
óra 21, 29, 32
óra üzemmód 31
oxigéntelítettség 17

P
pályák
  létrehozás 23
  kiválasztás 23
  követése 23
párosítás
  ANT+ mérők 32
  okostelefon 1
  érzékelők 32
pedálütem
  mérő 32
  riasztások 26
pénztárca 10
pontozólap
  pontozás 6
profilok
  felhasználói 18
pulzusszám
  érzékelők párosítása 32
  figyelés 11, 17, 18
  riasztások 26
  tartományok 18
pulzoximéter 17

R
rendszerbeállítások 31
riasztások 26
  pulzusszám 26

S
sebesség 3, 4, 21, 26, 27
sebesség és pedálütemmérő 32
síelés 3
snowboardozás 3
statisztikák 6
stopper 22
stressz-szint 14
stressz-pontszám 14
SWOLF-pontszám 4-5
számítógép 8, 33
számlapok 9, 29
személyes rekordok 21
  törlés 21
szegmensek 20
szíjak 34
szoftver
  frissítés 8
  licenc 32
  verziószám 32
szöveges üzenetek 7

T
talaj érintési idő (GCT) 12-13
tartományok
  pulzusszám 18
  teljesítmény 18
  időzónák 22, 32
távolság
  mérés 5
  riasztás 26
telefonhívások 7
teljesítmény
  riasztás 26
  mérők 32
  tartományok 18
teljesítmény állapot 15

tempe hőfokmérő 33
térkép 24, 30-31
    beállítások 24, 30
térképek
    pásztázás 24
    navigáció 24
    frissítés 2
tevékenységek
    mentése 2
    indítása 2
    egyedi 3
    kedvencek 3
tevékenység figyelés 18
tisztítás 34
töltés 1
törlés
    összes saját adat 35
    napló 25
    személyes rekordok 21
TracBack 23
triatlon edzés 4

U
útpontok 22
    kivetítés 22
útvonalak 23
    beállítás 26
újraindítás lefagyáskor 34
UltraTrac 27
USB 2, 8, 33
úszás 4
ütés mérése 5-6

V
váltott ütemű edzések 20
verseny becslés 21
verseny 21
vészhelyzeti névjegyek 8
vezérlő menü 1, 29
VIRB távvezérlő 28
virtuális edzőpartner 21
visszaszámláó időzítő 22
vízállóság 33
VO2 max. érték 13
widgetek 1, 28
Wi-Fi 9
    csatlakozás 9

Z
zene 10
    letöltés 10-11
    lejátszás 11
    szolgáltatók 10
zene beállítások 11