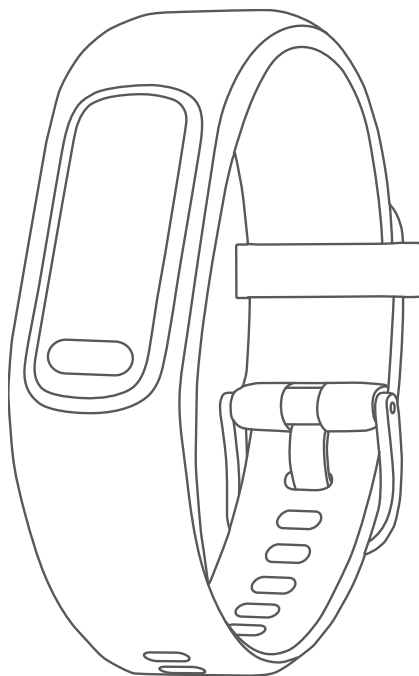


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Felhasználói kézikönyv

© 2022 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin logó, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® és a vivosmart® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, és a(z) Garmin Move IQ™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. A BLUETOOTH® szóvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licenc alapján használ. A iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A The Cooper Institute™ minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A04352

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

A telefon párosítása.....	1
Az óra használata.....	1
Az óra be- és kikapcsolása.....	2
A widgetek és menük megtekintése.....	3
Menüopciók.....	4
Az óra viselése.....	5
A számlap adatmezői.....	5

Widgetek..... 6

Lépéscél.....	7
Mozgássáv.....	7
Intenzív percek.....	8
Intenzív percek szerzésének módja.....	8
A kalóriaszámítás pontosságának javítása.....	8
Egészségügyi adatok widgetek.....	8
Body Battery.....	8
A Body Battery widget megtekintése.....	8
Pulzusszámváltozás és stressz-szint.....	9
A stressz-szint widget megtekintése.....	9
A pulzus widget megtekintése.....	9
A hidratáltsággkövető widget használata.....	9
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	9
A menstruációs ciklus adatainak naplózása.....	10
Terhességkövetés.....	10
A terhességi adatok naplózása.....	10
Zenelejátszás vezérlése.....	11
Értesítések megtekintése.....	11
Szöveges üzenet megválaszolása.....	11

Edzés..... 12

Időzített tevékenység rögzítése.....	12
Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával.....	13
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése... ..	13
Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez.....	14

Úszótevékenység rögzítése.....	14
A futópádon megtett távolság kalibrálása.....	14

Pulzusfunkciók..... 15

Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások.....	15
Pulzoximéter.....	15
A pulzoximéter leolvasása.....	15
A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása.....	16
A VO2 Max. becsült értékekről.....	16
A VO2 Max. becsült értékének megtekintése.....	16
Fitness-kor megtekintése.....	16
Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára.....	17
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	17

Órák..... 17

Riasztás beállítása.....	17
Riasztás törlése.....	17
A stopper használata.....	18
A visszaszámláló időzítő indítása.....	18

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók..... 18

Értesítések kezelése.....	18
Elvesztett telefon keresése.....	19
Bejövő telefonhívás fogadása.....	19
Ne zavarjanak üzemmód használata..	19
Reggeli jelentés.....	19

Garmin Connect..... 19

Garmin Move IQ™.....	20
Csatlakoztatott GPS.....	20
Biztonsági és nyomon követési funkciók.....	21
A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	21
Névjegyek hozzáadása.....	21
Segítségkérés.....	21
Balesetészlelés.....	22
Alváskövetés.....	22
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	22

Adatok szinkronizálása a számítógéppel	22	Kompatibilis a telefonom az órámmal?	32
A Garmin Express beállítása	23	A telefonom nem csatlakozik az órához	33
Az óra testre szabása	23	Tevékenységek követés	33
A számlap cseréje	23	Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos	33
A vezérlőmenü testreszabása	23	Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik	33
Vezérlőmenü	24	Nem jelenik meg a stressz-szintem	33
Az óra beállításai	24	Az intenzív percek érték villog	33
Hidratálási riasztás beállítása	25	Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek	34
Rendszerbeállítások	25	Tippek rendellenes pulzusadatok esetére	34
Bluetooth Beállítások	26	Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez	34
Garmin Connect Beállítások	26	Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére	35
Megjelenítési beállítások	26	Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása	35
Riasztási beállítások	26	Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban	35
A tevékenységbeállítások testreszabása	27	Függelék	35
Tevékenységek követés beállításai	27	Fitneszcélok	35
A felhasználói profil beállításai	27	A pulzustartományok ismertetése	36
Rendszerbeállítások	28	Pulzustartomány-számítások	36
Készülékadatok	28	VO2 max. normál értékelés	36
Az óra töltése	28		
Tippek az óra feltöltésére	29		
Készülék karbantartása	29		
Az óra tisztítása	29		
A pánt cseréje	30		
Eszközadatok megtekintése	30		
Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése	31		
Specifikációk	31		
A készülék karbantartása	31		
Garmin Támogatóközpont	31		
A készülék javítása	31		
További információk beszerzése	31		
Termékfrissítések	31		
Gyári alapbeállítások visszaállítása	32		
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével	32		
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével	32		
Hibaelhárítás	32		
Az óra visszaállítása	32		

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

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

A telefon párosítása

A vívosmart 5 óra beállításához azt közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, ne telefonja Bluetooth® beállításain keresztül.

- 1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
- 2 Az óra párosítási üzemmódjának engedélyezéséhez válasszon egy opciót:
 - Ha első alkalommal állítja be az órát, nyomja le a  gombot az óra bekapcsolásához.
 - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot vagy másik telefonnal párosította az órát, nyomja meg a  gombot, és válassza ki a  > **Telefon** > **Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód manuális kiválasztásához.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha ez az első óra vagy készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik órát vagy készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a  vagy a  menüben válassza a **Garmin készülékek** > **Eszköz hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az óra használata

Csuklómozdulat: fordítsa és emelje csuklóját a teste irányába a képernyő bekapcsolásához. Fordítsa el csuklóját a testétől a képernyő kikapcsolásához.

Dupla érintés: az óra felébresztéséhez érintse meg kétszer az érintőképernyőt ①.

MEGJEGYZÉS: az óra képernyője ki van kapcsolva egészen addig, amíg be nem kapcsolja azt. Az óra a képernyő kikapcsolt állapota esetén is aktív marad, és rögzíti az adatokat.

Megnyomás: az óra felébresztéséhez nyomja meg a  ② gombot.

Nyomja meg a  gombot a menü fő számlapról való megnyitásához és bezárásához.

Nyomja meg a  gombot az előző képernyőre történő visszatéréshez.

Nyomva tartás: időzített tevékenység közben tartsa lenyomva a  gombot az időzítő leállításához.

Segítségkéréshez tartsa lenyomva a  gombot, amíg három rezgést nem érez, majd engedje el (*Segítségkérés, 21. oldal*).

Lapozás: lapozzon ujjával az érintőképernyőn felfelé vagy lefelé a widgetek és menüopciók közötti böngészéshez.

A számlapon húzza jobbra az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.

Érintés: választáshoz érintse meg az érintőképernyőt.



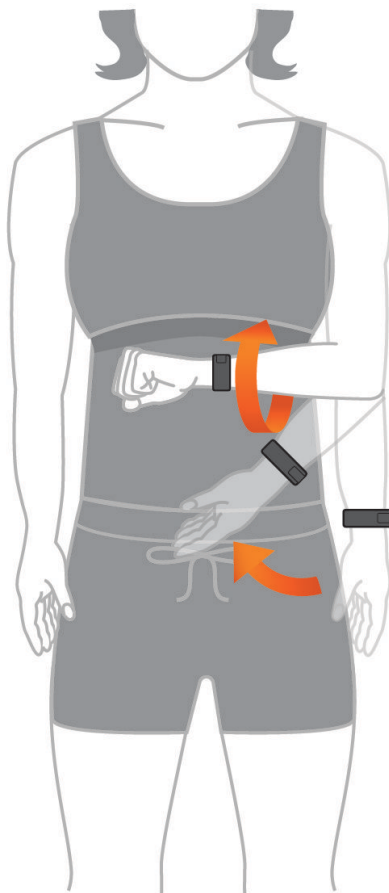
Az óra be- és kikapcsolása

A vívosmart 5 óra automatikusan felébred interakció esetén.

1 Válasszon ki egy lehetőséget a képernyő bekapcsolásához:

- Koppintson duplán az érintőképernyőre.
- Nyomja meg a  gombot.
- Fordítsa el és emelje a csuklóját a teste felé.

MEGJEGYZÉS: nem ébreszthető fel az óra kézmozdulattal, ha a „Ne zavarjanak” üzemmód be van kapcsolva ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 19. oldal](#)).



2 Fordítsa el csuklóját a testétől a képernyő kikapcsolásához.

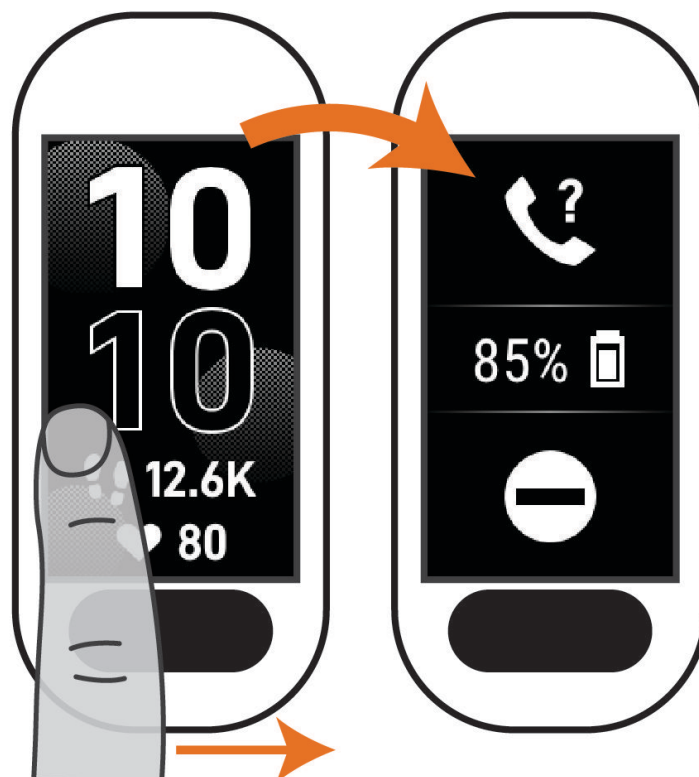
MEGJEGYZÉS: amikor nem használja, a képernyő kikapcsol. Az óra a képernyő kikapcsolt állapota esetén is aktív marad, és rögzíti az adatokat.

A widgetek és menük megtekintése

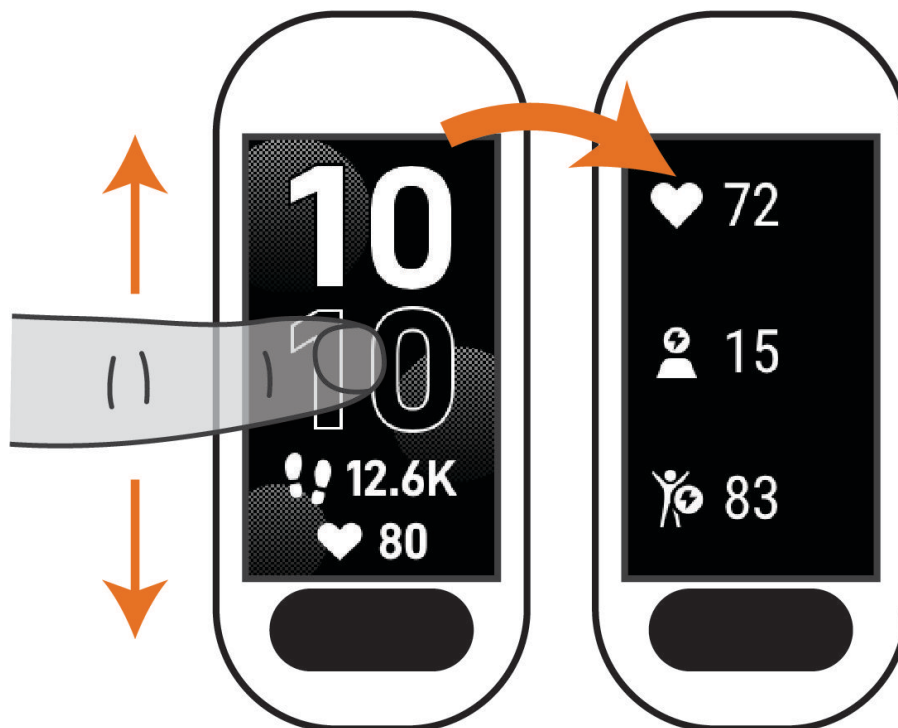
- A számlapon nyomja meg a  gombot a főmenü megtekintéséhez.



- A számlapon húzza jobbra az ujját a vezérlőmenü megtekintéséhez.



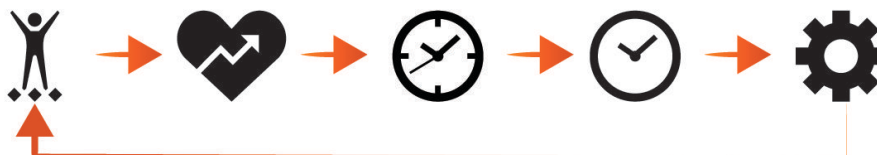
- A számlapon húzza az ujját felfelé, illetve lefelé a widgetek megtekintéséhez.



Menüopciók

A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.

TIPP: lapozzon a menüopciók áttekintéséhez.



	Megjeleníti az időzített tevékenységekkel kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti a pulzusfunkciókat.
	Megjeleníti a számlappal kapcsolatos lehetőségeket.
	Megjeleníti az időzítő-, stopper- és riasztási funkciókat.
	Az óra beállításait jeleníti meg.

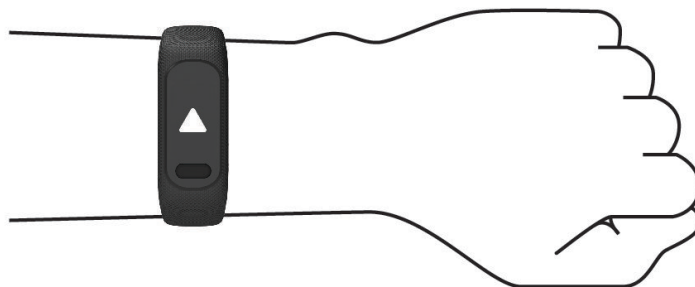
Az óra viselése

⚠ VIGYÁZAT!

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

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

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

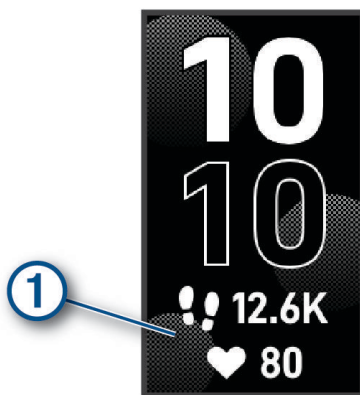


MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Hibaelhárítás, 32. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 35. oldal](#) című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

A számlap adatmezői

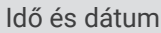
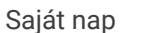
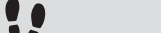
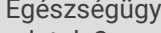
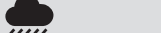
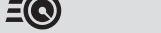
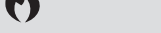
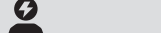
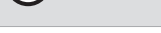
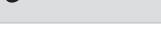
Egyes vívósmart 5 számlapokon adatmezők láthatók ([A számlap cseréje, 23. oldal](#)). A számlapot ① megérintve válthat a lépések, a pulzusszám, az akkumulátor töltöttségi szintje, a dátum, az időjárás, az elégetett kalóriák, intenzív percek és a Body Battery™ funkciók között. Az utoljára kiválasztott adatmezők akkor jelennek meg, ha a kijelző kikapcsol, majd ismét bekapcsol.



Widgetek

Az órája lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Az érintőképernyőn való lapozással áttekintheti a widgeteket. Néhány widgethez párosított telefon szükséges.

MEGJEGYZÉS: a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket adhat hozzá és távolíthat el.

	Az aktuális idő és dátum. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik, amikor az óra szinkronizálódik Garmin Connect fiókjával.
	Egy dinamikus összefoglaló napi tevékenységeiről. A mérőszámok magukban foglalják a lépéseket, az intenzív percek és az elégetett kalóriákat.
	Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. Az óra tanul, és új lépésszám célt javasol az Ön számára minden nap.
	Egy dinamikus összefoglaló aktuális egészségügyi adatairól. A mérések többek között pulzusszámát, stressz-szintjét és Body Battery szintjét is magukban foglalják.
	Egy dinamikus összefoglaló aktuális egészségügyi adatairól. A mérések közé tartozik az alvás, a véroxigénszint-mérés és a légzésszám.
	A telefon naptárában szereplő közelgő események.
	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított telefonról.
	Az össz folyadékbevitel és az adott napra vonatkozó cél.
	Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
	A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
	A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
	Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
	Az aktuális stressz-szint. Az óra a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.
	Az aktuális Body Battery energiaszint. Az óra az alvás-, stressz- és tevékenységadatok alapján számítja ki az aktuális energiatartalékokat. A nagyobb szám nagyobb energiatartalékot jelez.
	Lehetővé teszi, hogy manuális pulzoximéter-mérést végezzen.
	A telefon értesítési beállításai alapján a telefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.
	Vezérlőeszközök a telefon zenelejátszójához.
	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Az óra az inaktív időszakra jellemző légzés nyomon követésével érzékeli a rendellenes légzési tevékenységeket, illetve hogy stressz hatására mindez hogyan változik.

Zz

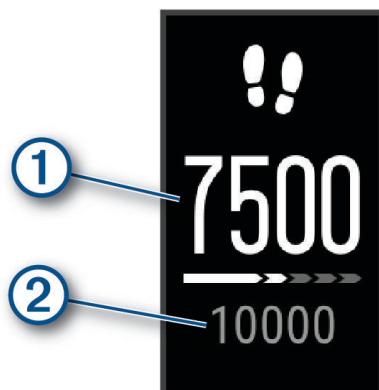
Az előző esti alvásadatai, a teljes alvásidőt is beleértve.

Női egészség

Az aktuális havi menstruációs ciklus állapota. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását. Terhességét heti frissítések és egészségügyi információk révén is nyomon követheti.

Lépéscél

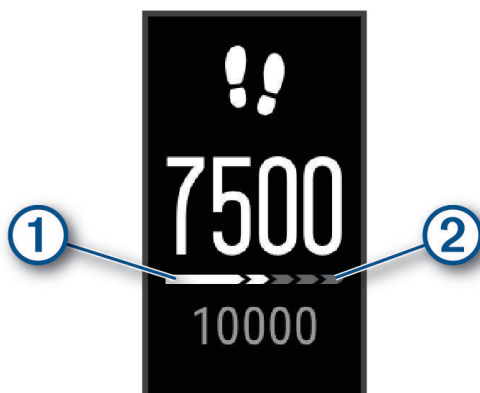
Az óra a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az óra rögzíti a napi cél ^② elérése irányában tett előrehaladást ^①. Az óra alapértelmezetten napi 7 500 lépést tűz ki célul Önnek.



Amennyiben nem szeretné használni az automatikus cél funkciót, letilthatja azt, és beállíthat egy személyre szabott lépéscélt Garmin Connect-fiókjában ([Tevékenységek követés beállításai, 27. oldal](#)).

Mozgássáv

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgássáv figyelmezteti Önt, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a mozgássáv ^①. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percet újabb szegmens ^② jelez.



A mozgássáv nullázásához sétáljon egy kicsit.

Intenzív percek

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

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

Intenzív percek szerzésének módja

vivosmart 5 órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

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

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

Az óra megjeleníti az adott napon elégedett kalóriák számát; ez a szám egy becsült érték. A becslés pontosságának növeléséhez érdemes 15 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

1 Lapozzon a kalória widget megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a  akkor jelenik meg, ha a kalóriákat ki kell számítani. Ezt a számítást csak egyszer kell elvégezni. Ha már rögzített egy időzített sétát vagy futást, előfordulhat, hogy a  ikon nem jelenik meg.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egészségügyi adatok widgetek

Az Egészségügyi adatok és Egészségügyi adatok 2 widgetek segítségével egyetlen pillantással áttekintheti egészségügyi adatait. A widgetek dinamikus összefoglalókat tartalmaznak, amelyek a nap minden órájában frissülnek. A mérőszámok közé tartozik a pulusszám, a stressz-szint, a Body Battery-szint, az alvás, a véroxigénszint-mérés és a légzésszám.

MEGJEGYZÉS: további információk megtekintéséhez válassza ki az egyes mérőszámokat.

Body Battery

Órája a pulusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg a Body Battery általános szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig alacsony, 26-50-ig közepes, 51-75-ig magas, 76-100-ig pedig nagyon magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect fiókjával a legfrissebb Body Battery szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez ([Tipp a Body Battery adatok rögzítéséhez, 34. oldal](#)).

A Body Battery widget megtekintése

A Body Battery widget a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

1 Húzza el az ujját a Body Battery widget megtekintéséhez.

2 Koppintson az érintőképernyőre a Body Battery grafikon megtekintéséhez.

A grafikon az aktuális Body Battery tevékenységet, valamint az elmúlt nyolc órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb értéket jeleníti meg.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

Az óra az általános stressz-szint megállapításához elemzi az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az edzés, a fizikai tevékenységek, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van stressz-szintjére. A stressz-szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig nyugalmi állapotról, 26-50-ig alacsony stressz-szintről, 51-75-ig közepes stressz-szintről, és 76-100-ig magas stressz-szintről beszélünk. Stressz-szintjének ismeretében könnyebben felismerheti a napja során bekövetkező stresszesebb pillanatokat. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect fiókjával az aktuális napi stressz-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez.

A stressz-szint widget megtekintése

A stressz-szint widget az aktuális stressz-szintet jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt az utóbbi négy óra stressz-szintjének megtekintéséhez.
- 3 Húzza az ujját balra, és válassza a ► ikont az irányított légzőgyakorlat megkezdéséhez (opcionális).

A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm). A pulzusszám pontosságára vonatkozó további információért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- 1 Lapozzon a pulzus widget megjelenítéséhez.
A widget az aktuális pulzusszámot és az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékét (RHR) jeleníti meg.
- 2 A pulzus grafikon megtekintéséhez koppintson az érintőképernyőre.
A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, valamint az elmúlt egy órában rögzített legmagasabb és legalacsonyabb pulzusszámot jeleníti meg.

A hidratáltsággal követő widget használata

A hidratáltsággal követő widget a napi folyadékbevitelt és a napi folyadékbeviteli célt jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a hidratáltsággal követő widget megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a + ikont minden adag (1 pohár, 8 uncia vagy 250 ml) folyadék elfogyasztása után.
TIPP: a hidratáltsággal kapcsolatos beállításokat, többek között a mértékegységet és a napi célt Garmin Connect fiókjában állíthatja be.
TIPP: beállíthat egy hidratálási emlékeztetőt ([Hidratálási riasztás beállítása, 25. oldal](#)).

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 10. oldal](#)). További információért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

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

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával widgeteket vehet fel és távolíthat el.

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy az vívósmart 5 órájáról naplózhasa a menstruációs ciklusa adatait, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza a **+** ikont.
- 4 Ha a mai nap menstruációs nap, válassza a **Ciklus elkezdődött** > **✓** ikont.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A vérzés erősségének osztályozásához (gyengétől az erősig) válassza a **Erősség** lehetőséget.
 - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a **Tünetek** lehetőséget.
 - A hangulat naplózásához válassza a **Hangulat** lehetőséget.
 - A folyás naplózásához válassza a **Váladék** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a **Peteérés napja** lehetőséget.
 - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a **Szexuális tevékenység** lehetőséget.
 - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a **Libidó** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot menstruációs napként szeretné megadni, válassza a **Ciklus elkezdődött** lehetőséget.

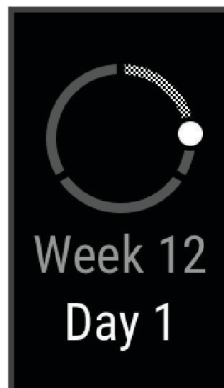
Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását ([A terhességi adatok naplózása, 10. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítani a terhesség nyomon követését a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése widget megtekintéséhez.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
 - Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
 - Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Zenelejátszás vezérlése

A zenevezérlő widget segítségével vívosmart 5 órája használatával vezérelheti a telefonján tárolt zenéket. A widget az éppen aktív vagy a legutóbb aktív médialejátszó alkalmazást vezérli a telefonon. Ha a telefonon nincs aktív médialejátszó, a widget nem jeleníti meg a zeneszámokkal kapcsolatos információkat, és a zenelejátszást a telefonról kell elindítania.

- 1 Telefonján kezdjen el lejátszani egy dalt vagy lejátszási listát.
- 2 vívosmart 5 óráján lapozzon a zenevezérlő widget megtekintéséhez.

Értesítések megtekintése

Ha órája párosítva van a Garmin Connect alkalmazással, megtekintheti óráján a telefonjára érkező értesítéseket, például a szöveges üzeneteket és e-maileket.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy értesítést.
TIPP: lapozzon a régebbi értesítések megtekintéséhez.
- 3 Érintse meg az érintőképernyőt, és válassza ki a  ikont az értesítés elutasításához.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak Android™ telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést vívosmart 5 órájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Koppintson az érintőképernyőre az értesítési beállítások megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Edzés

Időzített tevékenység rögzítése

Rögzíthet egy stopperrel mért tevékenységet, melyet aztán mentést követően elküldhet Garmin Connect fiókjára.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Lapozzon a tevékenységek listájának áttekintéséhez, és válasszon egy lehetőséget:
 - A sétához válassza a  ikont.
 - A futáshoz válassza a  ikont.
 - A kardioedzéshez válassza a  ikont.
 - Az erősítő edzéshez válassza az  ikont.
 - A kerékpározáshoz válassza a  ikont.
 - A medencés úszáshoz válassza az  ikont.
 - A jógázáshoz válassza a  ikont.
 - Egyéb tevékenységtípusok esetén válassza az  ikont.
 - Az elliptikus trénerrel végzett tevékenységhez válassza az  ikont.
 - A lépcsőzőgéppel végzett tevékenységhez válassza a  ikont.
 - A futópaddal végzett tevékenységhez válassza a  ikont.
 - A légzőgyakorlatokhoz válassza a  ikont.
 - A pilates tevékenységhez válassza a  ikont.
 - Válassza az  lehetőséget egy HIIT tevékenységhez.
 - Az evezőgéppel végzett tevékenységhez válassza az  ikont.

MEGJEGYZÉS: az időzített tevékenységek hozzáadásához vagy eltávolításához használja a Garmin Connect alkalmazást ([Tevékenységek követés beállításai](#), 27. oldal).

- 4 Válassza ki a  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.
- 6 A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.

TIPP: adatképernyők hozzáadásához vagy eltávolításához használja a Garmin Connect alkalmazást ([A tevékenységbeállítások testreszabása](#), 27. oldal).
- 7 A tevékenység befejezése után tartsa lenyomva a  gombot, amíg a  meg nem jelenik, és a kör be nem zárul.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával

Óráját a telefonhoz csatlakoztatva rögzítheti a gyaloglási, futási vagy kerékpáros tevékenységek GPS-adatait.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza ki a  vagy  ikont.
- 4 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
MEGJEGYZÉS: ha nem tudja csatlakoztatni az órát a telefonhoz, az  kiválasztásával folytathatja a tevékenységet. A rendszer nem rögzíti a GPS-adatokat.
- 5 Válassza ki a  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.
A tevékenység során a telefonnak hatótávolságon belül kell lennie.
- 7 A tevékenység befejezése után tartsa lenyomva a  gombot, amíg a  meg nem jelenik, és a kör be nem zárul.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Válassza ki a  ikont az ismétlések számlálásának és az automatikus sorozatérzékelés beállításához.
- 4 Válassza ki a váltókapcsolót az **Ism. számlálása** és az **Auto. sorozat** funkció engedélyezéséhez.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő képernyőjére való visszatéréshez.
- 6 Válassza ki a  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
- 7 Kezdje el az első sorozatot.
Az óra számolja az ismétlésszámokat.
- 8 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 9 Nyomja meg a  gombot a sorozat befejezéséhez.
MEGJEGYZÉS: ha szükséges, válassza a  ikont az ismétlésszám szerkesztéséhez.
- 10 Válassza ki a  ikont a pihenésidőzítő elindításához.
Megjelenik egy pihenésidőzítő.
- 11 Nyomja meg a  gombot a következő sorozat megkezdéséhez.
- 12 Ismétlje a lépéseket 9-től 11-ig, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 13 A tevékenység befejezése után tartsa lenyomva a  gombot, amíg a  meg nem jelenik, és a kör be nem zárul.
- 14 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az órát.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az órát.
 - Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
 - Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyzós gyakorlatokat.
 - Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.
Az óra akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az órát viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.
- MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
 - Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.
Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

Úszótevékenység rögzítése

MEGJEGYZÉS: a pulzusszámadatok nem jelennek meg úszás közben. A pulzusszámadatokat a mentett tevékenységnél tekintheti meg a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: a tevékenységek hozzáadásához vagy eltávolításához használja a Garmin Connect alkalmazást ([A tevékenységbeállítások testreszabása, 27. oldal](#)).
- 3 Válassza ki a medenceméretet.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Válassza ki a  ikont a tevékenységidőzítő elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 6 Kezdje el a tevékenységet.
Az óra megjeleníti a távolságot és az úszási intervallumokat, vagy a medencehosszokat.
- 7 A tevékenység befejezése után tartsa lenyomva a  gombot, amíg a  meg nem jelenik, és a kör be nem zárul.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a  ikont a tevékenység elmentéséhez.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység folytatásához válassza az  ikont.

A futópadon megtett távolság kalibrálása

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

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet ([Időzített tevékenység rögzítése, 12. oldal](#)).
- 2 Fusson a futópadon addig, amíg vívosmart 5 órája nem rögzít legalább 1,5 km-es (1 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejeztével válassza ki a  ikont.
- 4 Ellenőrizze a megtett távolságot a futópad kijelzőjén.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha először végzi el a kalibrálást, koppintson az érintőképernyőre, és adja meg óráján a futópadon megtett távolságot.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válassza ki a  ikont, majd adja meg óráján a futópadon megtett távolságot.

Pulzusfunkciók

Órája pulzusszám-menüvel is rendelkezik, amely lehetővé teszi a csuklón mért pulzusadatok megtekintését.

	Megjeleníti az aktuális VO2 max. értéket, amely a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell (A VO2 Max. becsült értékének megtekintése, 16. oldal).
	Továbbítja az aktuális pulzusszámot egy kompatibilis készülékre (Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára, 17. oldal).
	Megjeleníti az aktuális fitness-kort, amelyet a VO2 max., nyugalmi pulzus és a testtömegindex (BMI) alapján határoz meg. (Fitness-kor megtekintése, 16. oldal) A lehető legpontosabb fitness-kor érdekében végezze el felhasználói profiljának beállítását Garmin Connect fiókjában.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások

Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez, majd válassza ki a  >  ikont.

Állapot: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolását.

Pulzusriasztás: beállíthatja óráját, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé vagy alá megy ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 17. oldal](#)).

Pulzoximéter: lehetővé teszi, hogy az óra akkor is rögzítse a véroxigénszint-mérési adatokat, amikor Ön nap közben inaktív, vagy folyamatosan, amikor alszik. ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#))

Pulzoximéter

A vívosmart 5 óra egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Órája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO₂ érték jelöli.

Az órán a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékként jelennek meg. Garmin Connect fiókjában további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#)). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A pulzoximéter leolvasása

Óráján bármikor elkezdhet egy manuális véroxigénszint-mérést. A leolvasás pontossága a véráramlástól, az óra a csuklón való elhelyezkedésétől és az Ön mozdulatlanságától függően eltérő lehet ([Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 35. oldal](#)).

1 Viselje az órát a csuklócsont fölött.

Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.

2 Lapozzon a véroxigénszint-mérő widget megjelenítéséhez.

3 Érintse meg az érintőképernyőt, és húzza az ujját balra.

4 Válassza a  ikont a véroxigénszint-mérő elindításához.

5 Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.

6 Ne mozogjon.

Az óra százalékként jeleníti meg az oxigénszaturációs értéket.

MEGJEGYZÉS: a véroxigénszint alvás közbeni követését Garmin Connect-fiókjában kapcsolhatja be, és a rögzített adatokat is itt tekintheti meg ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#)).

A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása

Mielőtt használhatná a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót, be kell állítania vívósmart 5 óráját előnyben részesített tevékenységkövetőként Garmin Connect-fiókjában ([Tevékenységek követés beállításai](#), 27. oldal).

Beállíthatja, hogy órája folyamatosan, akár 4 órán keresztül mérje a véroxigénszint (SpO2) értékét a meghatározott alvási időszak folyamán [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére](#), 35. oldal.

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

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  > **Pulzoximéter** > **Alvás közben** lehetőséget.

A VO2 Max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a kardiovaszkuláris erőnlét egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg óráján. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet becsült VO2 max. értékével kapcsolatban.

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék ([VO2 max. normál értékelés](#), 36. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, valamint egy időzített 15 perces gyorsabb sétára vagy futásra van szükség.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  > **VO2** ikont.
Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát vagy futást, megjelenik a VO2 max. becsült értéke. Az óra minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.
- 4 A VO2 max. becsült értékét frissítő teszt manuális elindításához érintse meg az aktuális értéket, és kövesse az utasításokat.
Az óra az új értékre módosítja a VO2 max. becsült értékét.

Fitness-kor megtekintése

Ahhoz, hogy az óra pontos fitness-kort számítson ki, el kell végeznie a felhasználói profil beállítását a Garmin Connect alkalmazásban.

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

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a  >  ikont.

Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára

Pulzusadatait elküldheti vívosmart 5 órájáról, majd megtekintheti a párosított Garmin készülékeken. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® készülékre, vagy egy tevékenység közben egy VIRB® akciókamerára.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.

2 Válassza ki a  >  ikont.

A vívosmart 5 óra megkezdte a pulzusadatok továbbítását.

MEGJEGYZÉS: az idő megjelenik a képernyőn, miközben a pulzusadatokat sugározza.

3 Párosítsa vívosmart 5 óráját a Garmin ANT+® kompatibilis készülékével.

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

4 Nyomja meg a  gombot a pulzusadatok továbbításának felfüggesztéséhez.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. A funkció nem értesíti Önt az esetleges szívproblémákról, és nem használható semmilyen panasz vagy betegség diagnosztizálására, illetve kezelésére. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

1 Nyomja meg a  gombot.

2 Válassza a  >  > **Pulzusriasztás** lehetőséget.

3 Válassza ki a **Magas** vagy **Alacsony** lehetőséget.

4 Állítson be egy pulzusszám-küszöbértéket.

5 Érintse meg a választókapcsolót a riasztás bekapcsolásához.

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

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat. Megadhatja, hogy egy adott riasztás egyszer szólaljon meg, vagy rendszeresen ismétlődjön.

1 Nyomja meg a  gombot.

2 Válassza az  >  >  lehetőséget.

3 Adjon meg időt!

4 Válassza ki az **Ismétlés** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget (opcionális).

Riasztás törlése

1 Nyomja meg a  gombot.

2 Válassza az  > **Riasztás** elemet.

3 Válasszon ki egy riasztást, majd válassza a **Törlés** lehetőséget.

A stopper használata

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki az  >  lehetőséget.
- 3 Válassza ki a  ikont az időzítő elindításához.
- 4 Válassza ki a  ikont az időzítő leállításához.
- 5 Szükség esetén válassza ki a  >  ikont az időzítő visszaállításához.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki az  >  lehetőséget.
- 3 Válassza ki a  ikont.
- 4 Adjon meg időt!
- 5 Válassza ki a  ikont.
- 6 Válassza ki a  ikont az időzítő elindításához.
- 7 Szükség esetén válassza a  ikont az időzítő visszaállításához.
- 8 Szükség esetén válassza ki a  >  ikont az időzítő visszaállításához.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A vívosmart 5 óra számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a(z) Garmin Connect alkalmazás használatával érhet el kompatibilis telefonján.

Tevékenységek feltöltése: automatikusan elküldi tevékenységét a(z) Garmin Connect alkalmazásnak, rögtön az alkalmazás megnyitásakor.

Segítségkérés: lehetővé teszi, hogy a(z) Garmin Connect alkalmazás segítségével automatikus szöveges üzenetet küldjön a nevével és GPS-helyzetével a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Órakeresés: megkeresi a telefonnal párosított, elveszett vívosmart 5 órát, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

Telefonkeresés: megkeresi a vívosmart 5 órával párosított, elveszett telefont, amennyiben az éppen hatótávolságon belül van.

Balesetészlelés: lehetővé teszi, hogy a Garmin Connect alkalmazás üzenetet küldjön a baleset esetén értesítendő személyeknek, amikor a vívosmart 5 óra balesetet észlel.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon keresztül, így ők is élőben láthatják tevékenységét egy Garmin Connect nyomkövetési oldalon.

Zenevezérlők: lehetővé teszi a telefon zenelejátszójának vezérlését.

Értesítések: a telefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt a telefonról érkező értesítések megtekintésére, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi oldalakon történő eseményeket, naptárbejegyzéseket stb.

Szoftverfrissítések: órája vezeték nélküli kapcsolaton keresztül tölti le és telepíti a legújabb szoftverfrissítéseket.

Időjárás-előrejelzések: megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és időjárás-előrejelzést telefonjáról.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a vívosmart 5 órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- iPhone® használata esetén az iOS® értesítési beállításoknál határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg az órán.
- Android telefon használata esetén a(z) Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Beállítások > Értesítések** lehetőséget.

Elveszett telefon keresése

Ezen funkció használatával megkeresheti elveszett, Bluetooth technológia használatával párosított telefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 Húzza az ujját jobbra a vezérlőmenü megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 23. oldal](#)).

- 2 Válassza ki a  ikont.

A vívosmart 5 óra elkezd keresni a párosított telefont. Hangos riasztás szólal meg a telefonon, a Bluetooth-jel erőssége pedig megjelenik a vívosmart 5 óra képernyőjén. A Bluetooth-jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.

- 3 A keresés leállításához nyomja meg a  gombot.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a vívosmart 5 óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.

- A hívás elutasításához válassza a  ikont.

- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a  elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor érhető el, ha órája Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatva van egy Android telefonhoz.

Ne zavarjanak üzemmód használata

Ne zavarj üzemmódban az értesítések, mozdulatok és riasztások ki vannak kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

MEGJEGYZÉS: Garmin Connect fiókjában beállíthatja, hogy az általában alvással töltött órák alatt órája automatikusan ne zavarj üzemmódba lépjen. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect-fiók felhasználói beállításai között adhatja meg ([A felhasználói profil beállításai, 27. oldal](#)).

- 1 Húzza az ujját jobbra a vezérlőmenü megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 23. oldal](#)).

- 2 Válassza ki a  ikont.

Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Érintse meg az érintőképernyőt a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza az időjárást, az alvást, a lépéseket, a menstruációs ciklus nyomon követését, illetve a terhességre vonatkozó információkat, valamint a naptáreseeményeket.

MEGJEGYZÉS: a megjelenített nevet Garmin Connect fiókjában állíthatja be ([Rendszerbeállítások, 28. oldal](#)).

Garmin Connect

A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. Garmin Connect-fiókja számos eszközzel szolgál a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás ösztönzéséhez. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, túráit stb.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa az órát telefonjával a Garmin Connect alkalmazás használatával, vagy látogasson el a www.garminconnect.com weboldalra.

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

Tárolja tevékenységeit: a karórán befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat: az időtartamot, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriák számát és az egyedi jelentéseket.



Ossza meg tevékenységeit: a fiók összeköti barátaival: követhetik egymás tevékenységeit, illetve megoszthatják tevékenységeiket kedvenc közösségi oldalaikon.

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

Garmin Move IQ™

Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban.

A Move IQ funkció automatikusan elindíthat egy időzített gyaloglási és futási tevékenységet az Garmin Connect alkalmazásban vagy az óra tevékenységbeállításában megadott időközszöbök segítségével. Ezek a tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységlistához.

Csatlakoztatott GPS

A csatlakoztatott GPS funkcióval az óra a telefon GPS-antennájának segítségével rögzíti a gyaloglási, futási és kerékpáros tevékenységek GPS-adatait ([Tevékenység rögzítése a Csatlakoztatott GPS funkció használatával](#), 13. oldal). A GPS- adatok –például a hely, a távolság és a sebesség – Garmin Connect fiókjában, a tevékenységadatoknál jelennek meg.

A csatlakoztatott GPS emellett használható a segítségkérési és LiveTrack funkciókhoz.

MEGJEGYZÉS: a csatlakoztatott GPS funkció használatához engedélyezze a telefonos alkalmazásengedélyeket, hogy a telefon mindig megossa helyadatait a Garmin Connect alkalmazással.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

⚠ VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomonkövetési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

A vívósmart 5 óra biztonsági és nyomonkövetési funkcióit a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

ÉRTESÍTÉS

A funkciók használatához csatlakoztatnia kell a vívósmart 5 órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológia használatával. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el ide: www.garmin.com/safety.

Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Balesetészlelés: ha a vívósmart 5 óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

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

Névjegyek hozzáadása

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

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a vívósmart 5 órán végrehajtott módosítások alkalmazásához (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 22. oldal*).

Segítségkérés

MEGJEGYZÉS: párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 21. oldal*). A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.

TIPP: a visszaszámlálás befejezése előtt a Mégse lehetőséggel visszavonhatja az üzenetet.

Balesetészlelés

VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása

MEGJEGYZÉS: párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 21. oldal](#)). A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a  >  > **Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

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

Ha aktivált GPS funkcióval rendelkező vívósmart 5 órája balesetet észlel, a Garmin Connect alkalmazás a nevét és GPS-pozícióját tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. 15 másodperce van a megszakításhoz.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 19. oldal](#)).

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással minden alkalommal, amikor megnyitja az alkalmazást. Az óra időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Vigye az órát a telefon közelébe.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza ki a  >  > **Szinkronizálás** lehetőséget.
- 5 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
- 6 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Adatok szinkronizálása a számítógéppel

Mielőtt szinkronizálná adatait számítógépén a Garmin Connect alkalmazás segítségével, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást ([A Garmin Express beállítása, 23. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.
Az óra háttértár üzemmódba lép.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Tekintse meg adatait Garmin Connect fiókjában.

A Garmin Express beállítása

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

Az óra testre szabása

A számlap cseréje

Órája számos, előre betöltött számlappal rendelkezik.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját.
- 4 Érintse meg az érintőképernyőt a számlap kiválasztásához.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*A widgetek és menük megtekintése, 3. oldal*).

- 1 Húzza az ujját jobbra a vezérlőmenü megtekintéséhez.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.
- 3 Ha el szeretne távolítani egy parancsikont a vezérlőmenüből, válassza a parancsikon jobb felső sarkában található  ikont.
- 4 Válassza a  ikont, ha parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.

MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor használható, ha legalább egy parancsikont már eltávolított a menüből.

Vezérlőmenü

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 23. oldal](#)).

Csúsztassa jobbra az ujját a számlapon.

Ikon	Név	Leírás
	Riasztások	Riasztást adhat hozzá, illetve szerkeszthet (Riasztás beállítása, 17. oldal).
	Segítségkér.	Segítségkérést küld (Segítségkérés, 21. oldal).
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk (Ne zavarjanak üzemmód használata, 19. oldal).
	Telefonkeresés	Hangriasztást játszik le a párosított telefonon, ha az a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik a vívosmart 5 óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz.
	Zene	Zenelejátszás vezérlése a telefonján.
	Értesítés	Megjeleníti a telefonról érkező értesítéseket.
	Telefon	A Bluetooth technológiát és a párosított telefonhoz való csatlakozást engedélyezi, illetve letiltja.
	Pulzoximéter	Megjeleníti a véroxigénszint-mérési adatokat (A pulzoximéter leolvasása, 15. oldal).
	Stopper	A stopperóra elindítása (A stopper használata, 18. oldal).
	Szinkronizálás	Az óra és a párosított telefon szinkronizálása.
	Visszaszámláló	A visszaszámláló időzítő beállítása (A visszaszámláló időzítő indítása, 18. oldal).

Az óra beállításai

Bizonyos beállításokat magán a vívosmart 5 órán is meghatározhat. A további beállítások konfigurálására a Garmin Connect fiókban van lehetőség.

Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  ikont.

: beállíthat egy hidratálási riasztást ([Hidratálási riasztás beállítása, 25. oldal](#)).

: lehetővé teszi a pulzusbeállítások módosítását ([Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások, 15. oldal](#)).

: lehetővé teszi a telefon párosítását, a Garmin Connect alkalmazással történő szinkronizálást és a Bluetooth-beállítások módosítását ([Bluetooth Beállítások, 26. oldal](#)).

: lehetővé teszi a reggeli jelentésben megjelenő opciók kiválasztását.

: lehetővé teszi a rendszerbeállítások módosítását ([Rendszerbeállítások, 25. oldal](#)).

: itt láthatja a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi információkat, a licencszerződést és további adatokat ([Eszközadatok megtekintése, 30. oldal](#)).

Hidratálási riasztás beállítása

Létrehozhat egy, a folyadékbevitel mértékének növelésére emlékeztető riasztást.

- 1 Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Válassza ki a **Riasztás** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a riasztási gyakoriságot.
- 5 Válassza ki a  ikont.

Rendszerbeállítások

Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  ikont.

Fényerő: beállítja a kijelző fényerejét. Az Automatikus lehetőség használatával a készülék automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fényviszonyok alapján, de a fényerő manuális beállítására is lehetősége van ([A fényerő beállítása, 25. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a nagyobb fényerő csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Rezgő riasztás: beállítja a rezgés erősségét ([A rezgés erősségének beállítása, 25. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Időkorlát: beállítja a kijelző kikapcsolásának időkorlátját. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét.

Kézmozdulat: a kézmozdulat üzemmód és a kézmozdulat érzékenysége beállítása.

MEGJEGYZÉS: az erősebb kézmozdulat-érzékenység csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Vezérlőmenü: lehetővé teszi a vezérlőmenü testreszabását ([A vezérlőmenü testreszabása, 23. oldal](#)).

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

USB-mód: az óra beállítása a háttértár üzemmód vagy a Garmin mód használatára számítógép használata esetén.

Widgetek szerkesztése: megmutatja a helyet, ahol szerkesztheti a widgeteket a Garmin Connect alkalmazásban.

Tevékenységek szerkesztése: megmutatja a helyet, ahol szerkesztheti a tevékenységeket a Garmin Connect alkalmazásban.

Visszaállítás: lehetővé teszi a felhasználói adatok törlését és az összes beállítás visszaállítását az alapértelmezett értékekre ([Gyári alapbeállítások visszaállítása, 32. oldal](#)).

Kikapcsolás: kikapcsolja az órát.

A fényerő beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Fényerő** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a fényerősséget.

MEGJEGYZÉS: az Automatikus lehetőség automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fényviszonyok alapján.

A rezgés erősségének beállítása

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a  >  > **Rezgő riasztás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a rezgés erősségét.

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Bluetooth Beállítások

Nyomja meg a  gombot a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  ikont.

Állapot: lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- és kikapcsolását.

MEGJEGYZÉS: egyes Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth technológia be van kapcsolva.

Telefon párosítása: lehetővé teszi az óra párosítását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefonnal. Ez a beállítás lehetővé teszi a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a tevékenység-feltöltések.

Szinkronizálás: lehetővé teszi az óra szinkronizálását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező telefonnal.

Garmin Connect Beállítások

Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az órára és a tevékenységekre vonatkozó, valamint a felhasználói beállításokat is. Egyes beállítások konfigurálására magán a vivosmart 5 órán is van lehetőség.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a  vagy  ikont, válassza ki a **Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki óráját.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgetjében válassza ki óráját.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az órára ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 22. oldal](#)) ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 22. oldal](#)).

Megjelenítési beállítások

A Garmin Connect óra menüjében válassza a Megjelenés lehetőséget.

Widgetek: beállíthatja, mely widgetek jelenjenek meg óráján, és átrendezheti a készletben lévő widgeteket.

Megjelenítési opciók: lehetővé teszi a kijelző testreszabását.

Riasztási beállítások

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Riasztások lehetőséget.

Emlékeztetők: itt állíthatja be a készülék által végzett ébresztések idejét és gyakoriságát.

Intelligens értesítések: itt engedélyezheti és konfigurálhatja a kompatibilis okostelefonról érkező értesítéseket. Kiválaszthatja, hogy Tevékenység során kapjon értesítéseket.

Rendellenes pulzusszám riasztások: beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé vagy alá megy. Lehetősége van a riasztási küszöb beállítására.

Mozgásriasztás: a funkció révén a készülék egy üzenetet és mozgássávot jelenít meg a pontos idő képernyőn, ha Ön túl sokáig volt tétlen.

Pihenésemlékeztetők: beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztesse, ha stressz-szintje szokatlanul magas szintet ér el. A riasztás arra ösztönzi Önt, hogy pihenjen egy kicsit, a készülék pedig felszólítja egy irányított légzőgyakorlat megkezdésére.

Bluetooth-kapcsolati riasztás: beállíthat egy riasztást, amely figyelmezteti Önt, ha párosított okostelefonja már nem kapcsolódik a Bluetooth-technológia segítségével.

Ne zavarjanak alvás közben: beállíthatja, hogy a készülék az alvással töltött órákban automatikusan bekapcsolja a Ne zavarj üzemmódot ([A felhasználói profil beállításai, 27. oldal](#)).

A tevékenységbeállítások testreszabása

Kiválaszthatja, mely alkalmazásokat szeretné megjeleníteni óráján.

1 A Garmin Connect óra menüjében válassza a **Tevékenységek** lehetőséget.

2 Válassza ki az órán megjeleníteni kívánt tevékenységeket.

MEGJEGYZÉS: a gyaloglási tevékenység nem távolítható el.

3 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységet az adott tevékenység beállításainak, például riasztásainak és adatképernyőinek testreszabásához.

Körök megjelölése

Bekapcsolhatja az Auto Lap® funkció használatát, mely kilométerenként vagy mérföldenként bejelöl egy megtett kört. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

MEGJEGYZÉS: az Auto Lap funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

1 A Garmin Connect óra menüjében válassza a **Tevékenységek** lehetőséget.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

3 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Tevékenységek követés beállításai

A Garmin Connect készülék menüjében válassza a Tevékenységkövetés lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: egyes beállítások alkategóriákon belül jelennek meg a beállítások menüben. Az alkalmazás- vagy weboldalfrissítések módosíthatják ezeket a menüket.

Pulzoximéter: a funkció révén a készülék akár négy órányi, alvás közben mért véroxigénszint-adat rögzítésére képes.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál. A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységmintákat, pl. a gyaloglást és a futást.

Autom. tevékenységindítás: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy a beállított minimális időtartamon keresztül gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél lehetőség segítségével beállíthatja, hogy a készülék automatikusan meghatározzon Önnek egy lépéscélt.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni. A készülék továbbá azt is lehetővé teszi, hogy beállítson egy pulzustartományt a közepes intenzitási percekhez, és egy magasabb pulzustartományt az élénk intenzitási percekhez. Természetesen az alapértelmezett algoritmust is használhatja.

Egyedi lépéshossz: ezen funkció használata esetén a készülék pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyéni lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

Beállít preferált tevékenységkövetőként: beállíthatja, hogy az eszköz legyen a tevékenység nyomon követésére szolgáló elsődleges eszköz, amikor egynél több készülék csatlakozik az alkalmazáshoz.

A felhasználói profil beállításai

A Garmin Connect óra menüjében válassza a Felhasználói profil lehetőséget.

Személyes adatok: itt adhatja meg személyes adatait, például a születési dátumát, nemét, magasságát és testsúlyát.

Alvás: itt adhatja meg az általában alvással töltött órákat.

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, mely alapján egyedi pulzusszámtartományokat határozhat meg.

Rendszerbeállítások

A Garmin Connect óra menüjében válassza a Rendszer lehetőséget.

Megjelenített név: beállíthatja az óra nevét, amely olyan helyeken jelenik meg, mint például a reggeli jelentés és a mozgásriasztás.

Bal/jobbs csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján szeretné viselni az órát.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás erősítő edzések és mozdulatok esetén alkalmazott.

Physio TrueUp: lehetővé teszi, hogy a más Garmin készülékeken található tevékenységeket, előzményeket és adatokat beszinkronizálja a karórára.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az óra 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Dátumformátum: itt adhatja meg, hogy az óra hónap/nap vagy nap/hónap formátumban jelenítse meg a dátumot.

Nyelv: itt állíthatja be az óra nyelvét.

Mértékegységek: itt adhatja meg, hogy az óra angolszász vagy metrikus mértékegységek használatával jelenítse meg a megtett távolságot és a hőmérsékletet.

Készülékadatok

Az óra töltése

FIGYELMEZTETÉS!

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

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat ([Az óra tisztítása, 29. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az USB-kábel keskeny végét az órán található töltőportba.



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

Tippek az óra feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt az órához az USB-kábellel való töltéshez (*Az óra töltése, 28. oldal*).
Az óra töltéséhez csatlakoztassa az USB-kábelt egy Garmin által jóváhagyott AC adapter segítségével egy normál fali aljzatba vagy a számítógép egyik USB-portjához.
- Az akkumulátor töltöttségi szintjének ábráját az óraadatok képernyőn tekintheti meg (*Eszközadatok megtekintése, 30. oldal*).

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

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

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószer és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, így például ne tegye ruhaszárítóba.

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

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT!

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

ÉRTESÍTÉS

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

1 Törölgesse meg az órát enyhe tisztítószerves oldattal átitatott ronggyal.

2 Törölje szárazra.

Tisztítás után hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

TIPP: további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

A pánt cseréje

Az opcionális kiegészítőkre vonatkozó információkért látogasson el a www.buy.garmin.com oldalra vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.

- 1 Vegye le a készülékről a pántot.



- 2 Helyezze a készülékre a pántot, és nyújtsa ki a pánt anyagát a készülék köré.
A készüléken lévő jelölésnek egy vonalban kell lennie a pánt belsején lévő jellel.



Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót és a jogszabályi adatokat.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  >  ikont.
- 3 Az információ megtekintéséhez lapozzon.

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

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

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a  >  > **Szabályozói adatok** lehetőséget.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 7 nap
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C és 45 °C között (-4 °F és 113 °F között)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges -4,69 dBm max. esetén
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ¹

A készülék karbantartása

Garmin Támogatóközpont

Ha segítségre vagy információra van szüksége, látogasson el a support.garmin.com oldalra, ahol többek között kézikönyveket, a gyakran intézett kérdésre adott válaszokat és videókat tekinthet meg, illetve ügyféltámogatáshoz juthat.

A készülék javítása

Amennyiben készüléke javításra szorul, látogasson el a support.garmin.com weboldalra a Garmin ügyfélszolgálatának benyújtandó szolgáltatáskérésrel kapcsolatos információkért.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.
A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

Termékfrissítések

A karóra automatikusan megkeresi a frissítéseket, ha Bluetooth vagy Wi-Fi® készülékhez csatlakozik. A frissítéseket manuálisan is megkeresheti a rendszerbeállításokon keresztül ([Rendszerbeállítások, 25. oldal](#)). Telepítse a számítógépre a(z) Garmin Express (www.garmin.com/express) alkalmazást. Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

¹ A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 A menü megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a  >  > **Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([A telefon párosítása, 1. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 22. oldal](#)).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az órát. A frissítés befejeztével az óra újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az óra szoftverének frissítése előtt tölts le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá óráját ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 22. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az órára.
- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le óráját a számítógépről.
Az óra ekkor telepíti a frissítést.

Hibaelhárítás

Az óra visszaállítása

Ha az óra nem válaszol, előfordulhat, hogy a visszaállítás jelentheti a megoldást. Ezzel nem törli az adatokat.

MEGJEGYZÉS: az óra visszaállítása alaphelyzetbe visszaállítja a mozgássávot.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot 10 másodpercig.
- 2 Engedje el a  gombot.
Az óra röviden megjelenít egy háromszöget, majd megjeleníti a számlapot.

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A vívósmart 5 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik az órához

- Helyezze az órát a telefon közelébe.
- Amennyiben már párosította az órát és a telefont, mindkét készüléken kapcsolja ki, majd kapcsolja be újra a Bluetooth funkciót.
- Ha az óra és a telefon nincs párosítva, engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Telefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy a  ikont, majd válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Nyomja meg óráján a  gombot a menü megtekintéséhez, és válassza ki a  >  > **Telefon párosítása** lehetőséget a párosítási mód megnyitásához.

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

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

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

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

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

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül az óra szinkronizálásakor.

- 1 Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 22. oldal](#)).
- 2 Várjon, amíg az óra szinkronizálja az adatokat.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Nem jelenik meg a stressz-szintem

Ahhoz, hogy az óra észlelni tudja a stressz-szintet, be kell kapcsolni a csuklóalapú pulzusszám-mérést.

Az óra a nap folyamán mintát vesz a pulzusszám változásáról olyankor, amikor hosszabb ideig nyugalmi állapotban van, és így állapítja meg a stressz-szintet. Az óra időzített tevékenységek során nem határozza meg a stressz-szintet.

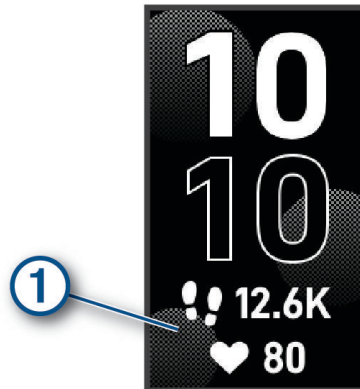
Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az óra nem észleli a pulzusszám-változást.

Az intenzív percek érték villog

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

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- Választáshoz érintse meg az érintőképernyőt.
- Érintse meg duplán az óra felébresztéséhez.
- A számlapon koppintson az érintőképernyőre az olyan adatok végigléptetéséhez, mint a lépések és a pulzusszám ①.



- A vezérlőmenüben tartsa lenyomva az érintőképernyőt a vezérlők hozzáadásához, eltávolításához és átrendezéséhez.
- Nyomja meg a  gombot bármelyik képernyőn, hogy visszatérjen az előző képernyőre.
- Érintse meg a widget képernyőt az adott widget további adatainak megtekintéséhez.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

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

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

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

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

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját ([Rendszerbeállítások, 25. oldal](#)).
- Csökkentse a rezgés erősségét ([A rezgés erősségének beállítása, 25. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat ([Rendszerbeállítások, 25. oldal](#)).
- A telefon értesítési központjában korlátozza a vívosmart 5 órán megjelenő értesítések körét ([Értesítések kezelése, 18. oldal](#)).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket ([Riasztási beállítások, 26. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat ([Bluetooth Beállítások, 26. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a véroxigénszint alvás közbeni követése funkciót ([A Véroxigénszint alvás közbeni követése funkció bekapcsolása, 16. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszámolást ([Csuklón viselhető pulzuszámoló beállítások, 15. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max, a Body Battery, a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.

Az óra kijelzője nehezen látható a szabadban

Az óra észleli a környezeti fényt, és automatikusan beállítja a háttérvilágítás fényerejét az akkumulátor üzemidejének növelése érdekében. Közvetlen napfényben a képernyő fényereje megnő, de előfordulhat, hogy továbbra is nehezen olvasható. Az automatikus tevékenységfelismerés funkció hasznos lehet kültéri tevékenységek indításakor ([Tevékenységek követés beállításai, 27. oldal](#)).

Függelék

Fitnesscélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 36. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

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

A pulzustartományok ismertetése

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

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

VO2 max. normál értékelés

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

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

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

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

