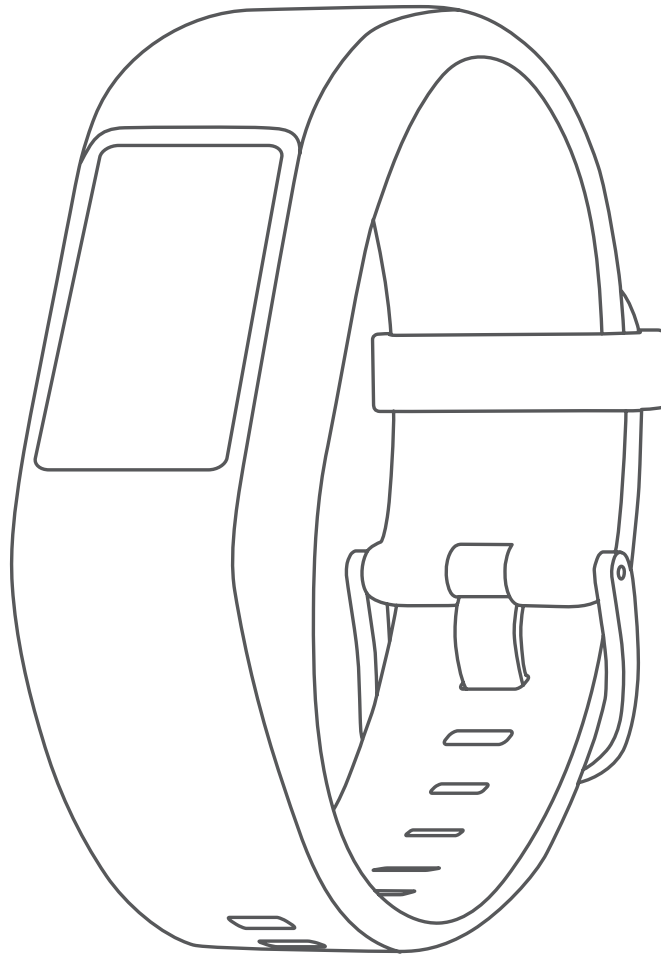




VÍVOSPORT®

Felhasználói kézikönyv

© 2020 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®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® és a vivosport® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ és Virtual Pacer™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. Az Apple®, az iOS® és az iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezés védjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A Firstbeat továbbfejlesztett pulzusszám-elemzése. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

A termék ANT+® tanúsítással rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listájának megtekintéséhez látogasson el a következő weboldalra: www.thisisant.com/directory.

M/N: A03193

Tartalomjegyzék

Függelék	11
Fitnesscélok.....	11
A pulzustartományok ismertetése.....	11
Pulzustartomány-számítások.....	12
VO2 max. normál értékelés.....	12
Háromklauzulás BSD licenc.....	12
Tárgymutató	13

Bevezetés	1
Az eszköz bekapcsolása és beállítása.....	1
A készülék viselése.....	1
A készülék használata.....	1
Háttérvilágítás használata.....	1
Widgetek	1
Cél automatikus beállítása.....	2
Mozgássáv.....	2
A pulzus grafikon megtekintése.....	2
Intenzív percek.....	2
A kalóriaszámítás pontosságának javítása.....	2
Pulzusszámváltozás és stressz-szint.....	2
Alváskövetés.....	3
VIRB® Távirányító.....	3
Edzés	3
Időzített tevékenység rögzítése.....	3
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	3
A futásmód beállítása.....	4
Riasztások.....	4
Körök megjelölése.....	4
Az Auto Pause® funkció használata.....	4
Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára.....	4
A VO2 Max. becsült értékekről.....	5
Óra	5
A stopper használata.....	5
A visszaszámláló időzítő indítása.....	5
Az ébresztőóra használata.....	5
Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók	5
Értesítések megtekintése.....	5
Értesítések kezelése.....	6
Elvesztett okostelefon megkeresése.....	6
Ne zavarjanak üzemmód használata.....	6
Napló	6
Előzmények megtekintése.....	6
Személyes rekordok.....	6
Garmin Connect.....	6
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	7
Adatok szinkronizálása a számítógéppel.....	7
Eszköz testreszabása	7
Az érintőképernyő lezárása és feloldása.....	7
Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások.....	7
Eszközbeállítások.....	7
Garmin Connect beállítások.....	8
Készülékadatok	9
Specifikációk.....	9
A készülék töltése.....	9
Készülék karbantartása.....	9
Hibaelhárítás	10
Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?.....	10
A telefonom nem csatlakozik a készülékhez.....	10
Tevékenységek követés.....	10
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	10
Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg.....	10
Műholdas jelek keresése.....	10
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	11
Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	11
Termékfrissítések.....	11
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	11
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	11
További információk beszerzése.....	11

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

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

Az eszköz bekapcsolása és beállítása

Bekapcsolásához használat előtt csatlakoztassa a készüléket egy áramforráshoz.

A vívosport készülék kapcsolt funkcióinak használatához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, és ne az okostelefon Bluetooth® beállításain keresztül.

- 1 Okostelefonja alkalmazás-áruházából telepítse a Garmin Connect alkalmazást.
- 2 Csatlakoztassa az USB-kábel keskeny végét a készüléken található töltőportba.



- 3 A készülék bekapcsolásához csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz (*A készülék töltése, 9. oldal*).
Hello! üzenettel üdvözlí a bekapcsoló eszköz.



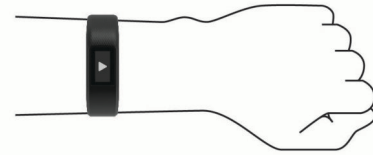
- 4 Adja hozzá készülékét Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a  vagy  menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és az eszköz automatikusan szinkronizál az okostelefonnal.

A készülék viselése

- Viselje az eszközt a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszámeredmények érdekében a készüléknek futás vagy edzés közben nem szabad mozognia.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő a készülék hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére, 10. oldal* című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- A készülék viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

A készülék használata



Lapozás	Lapozzon ujjával az érintőképernyőn ① a widgetek és menüopciók közötti böngészéshez.
Nyomva tartás	Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megnyitására és bezárására.
Érintés	Választáshoz érintse meg az érintőképernyőt. Az előző képernyőre való visszatéréshez érintse meg a  ikont.
Dupla érintés	Egy időzített tevékenység közben érintse meg duplán az érintőképernyőt a tevékenység elindításához és leállításához.
Csuklómozdulat	Fordítsa és emelje csuklóját a teste irányába a háttérvilágítás bekapcsolásához. Fordítsa el csuklóját a testétől a háttérvilágítás kikapcsolásához.

Háttérvilágítás használata

- A háttérvilágítás bekapcsolásához egyszerűen érintse meg vagy húzza el az érintőképernyőt.
- MEGJEGYZÉS:** riasztások és üzenetek érkezése esetén a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.
- Fordítsa és emelje csuklóját a teste irányába a háttérvilágítás bekapcsolásához.
 - Állítsa be a háttérvilágítás fényerejét és időkorlátját (*Megjelenítési beállítások, 8. oldal*).

Widgetek

A készüléke lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Az érintőképernyőn való lapozással áttekintheti a widgeteket. Néhány widgethez párosított okostelefon szükséges.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás segítségével kiválaszthatja a számlapot, illetve eltávolíthat vagy hozzáadhat widgeteket, például zenevezérlőket okostelefonjához (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban, 8. oldal*).

Idő és dátum	Az aktuális idő és dátum. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik, amikor az eszköz megtalálja a műholdjeleket. Az okostelefonnal vagy számítógéppel való szinkronizáláskor az eszköz frissíti az időt és a dátumot.
	Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. A készülék tanul, és új lépésszám célt javasol az Ön számára minden nap.
	Az összes megmászott emelet és az adott napra vonatkozó cél.
	Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
	A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
	A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
	Vezérlőeszközök az okostelefon zenelejátszójához.
	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított okostelefonról.
	Az okostelefon értesítési beállításai alapján az okostelefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.
	Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
	Az aktuális stressz-szint. A készülék a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.

Cél automatikus beállítása

Az eszköz a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az eszköz kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást ①.



Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, a Garmin Connect fiókban is beállíthat személyes lépéscélt.

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 perccel a szegmens ② jelez.



A mozgássáv nullázásához sétáljon egy kicsit.

A pulzus grafikon megtekintése

A pulzus grafikonon az elmúlt óra pulzusértékei, valamint az ezen időszak alatt mért legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszám (bpm) láthatók.

- 1 A pulzus képernyő megjelenítéséhez lapozzon.
- 2 A pulzus grafikon megtekintéséhez koppintson az érintőképernyőre.

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 eszköz méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). A percben meghatározott heti intenzitási célok eléréséhez azok a tevékenységek számítanak be, melyeknél folyamatosan 10 percig közepes vagy élénk intenzitású testmozgást végez. Az eszköz 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

vívospot eszköze úgy számolja ki az intenzív percek, hogy összehasonlíttja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az eszköz a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- Eddig legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az eszközt éjjel-nappal.

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

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

- 1 A kalóriaképernyő megjelenítéséhez lapozzon.
- 2 Válassza a ikont.

MEGJEGYZÉS: a ikon akkor jelenik meg, amikor a kalóriák kalibrálása szükséges. Ezt a kalibrálást 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.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

A készülék 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 eszközt alvás közben is.

Szinkronizálja eszközét 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 Koppintson az érintőképernyőre a stressz-szint grafikon megtekintéséhez.

Pihenés-időzítő indítása

Indítsa el a pihenés-időzítőt az irányított légzőgyakorlatok megkezdéséhez.

- 1 Lapozzon a stressz-szint képernyő megtekintéséhez.

- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
Megjelenik a stressz-szint grafikon.
- 3 Lapozzon a **Lazítás időzítő** lehetőségre.
- 4 A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsa be a pihenés-időzítőt.
- 5 Érintse meg középen az érintőképernyőt az idő beállításához és a következő képernyőre lépéshez.
- 6 A pihenés-időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 7 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 8 A pihenés-időzítő lejártá után tekintse meg a frissített stressz-szintet.

Alváskövetés

Alvás közben az eszköz 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 szintek és az alvás közbeni mozgás mértéke. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban.

VIRB® Távirányító

A VIRB távirányító funkció segítségével eszközéről is vezérelheti VIRB akciókameráját. Látogasson el a www.garmin.com/VIRB oldalra, ha szeretne vásárolni egy VIRB akciókamerát.

VIRB akciókamera vezérlése

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*. Ezenfelül a VIRB képernyőt is engedélyeznie kell a vívospot eszközön (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban*, 8. oldal).

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 A VIRB képernyő megjelenítéséhez lapozzon vívospot eszközén.
- 3 Várja meg, hogy a készülék kapcsolódjon a VIRB kamerához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Videó rögzítéséhez válassza a  ikont.
A vívospot eszközön megjelenik a videoszámláló.
 - A rögzítés leállításához válassza a  lehetőséget.
 - Fénykép készítéséhez válassza a  ikont.

Edzés

Időzített tevékenység rögzítése

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Lapozzon a tevékenységek listájának áttekintéséhez:
 - Válassza ki a  ikont sétáláshoz.
 - Válassza ki a  ikont futáshoz.
 - Válassza ki a  ikont kerékpározáshoz.
 - Válassza ki a  ikont kardioedzéshez.
 - Az erősítő edzéshez válassza az  ikont.
 - Válassza ki a  más tevékenységtípusokhoz.
- 4 Válassza ki a **Kültéri** vagy **Beltéri** lehetőséget igény szerint.

- 5 Ha a hely kültérre van állítva, menjen ki és várjon, amíg az eszköz megtalálja a GPS műholdakat.
A műholdjelek megkeresése eltarthat pár percig. A műholdak megtalálásakor egy üzenet jelenik meg.
- 6 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el.
- 9 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő leállításához.
TIPP: az időzítő ismételt elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 10 Lapozzon egy lehetőség kiválasztásához:
 - A tevékenység elmentéséhez válassza a  ikont.
 - A tevékenység törléséhez válassza a  ikont.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 4 Kezdje el az első sorozatot.
Az eszköz számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum 6 ismétlés után jelenik meg.
- 5 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 6 Válassza a  ikont egy sorozat befejezéséhez.
Megjelenik egy pihenésidőzítő.
- 7 A pihenő közben válasszon egy lehetőséget:
 - Lapozzon az érintőképernyőn további adatképernyők megtekintéséhez.
 - Az ismétlésszámok szerkesztéséhez válassza ki az **Ismétl. szerk.** lehetőséget, válassza ki a ▲ vagy a ▼ ikont, majd koppintson az érintőképernyő közepére.
- 8 Válassza ki a  ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 9 Ismétlje a lépéseket 6-tól 8-ig, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 10 Az időzítő leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 11 Lapozzon egy lehetőség kiválasztásához:
 - A  kiválasztásával elmentheti a tevékenységet.
 - A  kiválasztásával törölheti a tevékenységet.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az eszközt.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az eszközt.
- Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
- Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyzós gyakorlatokat.
- Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.
Az eszköz akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az eszközt 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.

A futásmód beállítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
 - 2 Válassza a > ikont.
 - 3 Válassza a **Kültéri** vagy **Beltéri** lehetőséget.
 - 4 Válassza ki a **Futásmód** lehetőséget.
 - 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Szabad** lehetőséget, ha saját tempójában, a futási üzemmódra vonatkozó riasztások nélkül szeretne futni a szabadban vagy beltérben.
MEGJEGYZÉS: ez az alapértelmezett futásmód.
 - Válassza a **Futás/séta** lehetőséget az időre menő futáshoz és gyalogláshoz.
 - Válassza a **Virtual Pacer** lehetőséget egy meghatározott tempócél eléréséhez való edzéshez.
- MEGJEGYZÉS:** Garmin Connect fiókja használatával testreszabhatja a Futás/séta szakaszokat és a tempócélt (*Tevékenységszámítási beállításai a Garmin Connect segítségével, 9. oldal*).
- 6 Menjen el futni.
Amikor végez egy szakasszal, illetve a tempócél alatt/felett teljesít, megjelenik egy üzenet, és rezeg az eszköz.

Virtual Pacer™

A Virtual Pacer egy olyan eszköz, mely segít, hogy a beállított tempóval fusson, elősegítve így a teljesítmény növelését.

Riasztások

A riasztások segítségével egy konkrét idővel, távolsággal, kalóriával és pulzusszámmal kapcsolatos cél eléréséért edzhet.

Ismétlődő riasztás beállítása

Az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha a készülék egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Például beállíthatja, hogy a készülék 100 kalóriánként riassza. Garmin Connect fiókja használatával testreszabhatja az ismétlődő riasztásokra vonatkozó meghatározott értékeket vagy intervallumokat (*Tevékenységszámítási beállításai a Garmin Connect segítségével, 9. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Válassza ki a **Riasztások** lehetőséget.
- 4 A riasztás bekapcsolásához válassza az **Idő**, **Táv.**, vagy **Kal.** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a Táv. riasztás csak gyaloglás, futás és kerékpározás esetén használható.

Amikor eléri a riasztási értéket, a készülék elkezd rezegni és megjelenít egy üzenetet.

A pulzusriasztások beállítása

Beállíthatja, hogy a készülék riasszon, amikor pulzusa a célzónán vagy egy egyedi tartományon kívül esik. Beállíthatja például, hogy riasszon a készülék, amikor pulzusa 180 fölé emelkedik. Az egyedi zónák meghatározásához használja Garmin Connect fiókját (*Tevékenységszámítási beállításai a Garmin Connect segítségével, 9. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a ikont, és válasszon egy tevékenységet.

- 3 Válassza ki a **Riasztások** > **PSZ riaszt.** lehetőséget.

- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha egy meglévő pulzustartományt szeretne használni, válassza ki a kívánt pulzuszónát.
- Ha egyedi legkisebb és legnagyobb értékeket szeretne használni, válassza ki az **Egyéni** lehetőséget.

Minden alkalommal, amikor átlépi a meghatározott tartományt vagy az egyedi értéket, a készülék elkezd rezegni és megjelenít egy üzenetet.

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 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget a funkció bekapcsolásához.
- 4 Kezdje el a tevékenységet.

Az Auto Pause® funkció használata

Az Auto Pause funkció segítségével lehetőség van a stopper automatikus leállítására, amikor Ön nem mozog. Ez a funkció akkor hasznos, ha menet közben a jelzőlámpák vagy egyéb okok miatt meg kell állnia.

MEGJEGYZÉS: a szünet közbeni adatokat a rendszer nem rögzíti.

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Válassza az **Auto Pause** lehetőséget a funkció bekapcsolásához.
- 4 Kezdje el a tevékenységet.

Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára

Pulzusadatait elküldheti vívosporthoz eszközéről, majd megtekintheti a párosított Garmin eszközökön. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® eszközre, vagy egy tevékenység közben egy VIRB akciókamerára.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a > > ikont.

A vívosporthoz elkezdje a pulzusadatok továbbítását.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok továbbítása alatt csak a pulzusmérő képernyőt tudja megtekinteni.

- 3 Párosítsa vívosporthoz eszközét Garmin ANT+® kompatibilis eszközével.

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

- 4 Koppintson a pulzusmérő képernyőre, majd válassza ki a ikont a pulzusadatok továbbításának leállításához.

A VO2 Max. becsült értékekről

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

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg készülékén. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet VO2 max. becsült értékével kapcsolatban, mint például saját fitnessz-korát. Fitnessz-kora ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű, eltérő korú személyéhez. Ahogy edz, fitnessz-kora idővel csökkenhet.

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelékét ([VO2 max. normál értékelés, 12. oldal](#)), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát vagy futást, megjelenik a VO2 max. becsült értéke. Az eszközön a VO2 max. becsült érték utolsó frissítésének dátuma is megjelenik. Az eszköz minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
- 3 Szükség esetén kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: a megjelenő utasítás jelzi, mikor kell kiszámolni a VO2 max. becsült értékét.

A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

Óra

A stopper használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 4 Az időzítő ismételt leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Szükség esetén válassza ki a  ikont az időzítő nullázásához.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Az időzítő beállításához válassza a  vagy a  ikont.
- 4 Érintse meg középen az érintőképernyőt az idő beállításához és a következő képernyőre lépéshez.
- 5 A stopper elindításához nyomja meg a  gombot.
- 6 Az időzítő leállításához válassza ki a  ikont.

Az ébresztőóra használata

- 1 Állítsa be az ébresztés idejét és gyakoriságát Garmin Connect fiókjában ([Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban, 8. oldal](#)).
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt vívospot eszközén a menü megtekintéséhez.
- 3 Válassza a  >  ikont.
- 4 Lapozzon az egyes ébresztések áttekintéséhez.
- 5 Válasszon ki egy ébresztést annak be- és kikapcsolásához.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A vívospot készülék számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a Garmin Connect alkalmazás használatával érhet el kompatibilis okostelefonján.

Értesítések: az okostelefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt az okostelefonról érkező értesítésekre, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi oldalakon történő eseményeket, naptárbejegyzéseket stb.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyét és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon, így ők is nyomon követhetik az Ön tevékenységét a Garmin Connect oldalon.

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

Zenevezérlők: lehetővé teszi az okostelefon zenelejátszójának vezérlését.

Telefonkeresés: megkeresi az elveszett, vívospot készülékkel párosított okostelefont, amennyiben a telefon hatótávolságon belül van.

Saját készülék keresése: megkeresi az elveszett, okostelefonnal párosított vívospot készüléket, amennyiben a készülék hatótávolságon belül van.

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

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

Értesítések megtekintése

- Amikor értesítés jelenik meg eszközén, válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - A teljes értesítés megtekintéséhez érintse meg az érintőképernyőt, majd a  ikont.
 - Válassza a  ikont az értesítés elutasításához.
- Amikor bejövő hívás jelenik meg eszközén, válasszon az alábbi lehetőségek közül:

MEGJEGYZÉS: az okostelefontól függ, hogy milyen lehetőségek érhetők el.

 - A hívás okostelefonon történő fogadásához válassza a  lehetőséget.
 - A hívás elutasításához vagy lenémítéséhez válassza a  lehetőséget.
- Az összes értesítés megtekintéséhez lapozzon az értesítési widgethez, koppintson az érintőképernyőre, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Lapozzon az egyes értesítések áttekintéséhez.
 - A teljes értesítés megtekintéséhez válasszon ki egy értesítést, majd válassza a  ikont.
 - Az értesítés elvetéséhez válasszon ki egy értesítést, majd válassza a  ikont.

Értesítések kezelése

Kompatibilis okostelefonján beállíthatja a vívospot eszközön megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- iPhone® készülék használata esetén az iOS® értesítési beállításoknál határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg a készüléken.
- Android™ okostelefon használata esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Beállítások** > **Intelligens értesítések** lehetőséget.

Elvesztett okostelefon megkeresése

Ezen funkció használatával Bluetooth vezeték nélküli technológia segítségével megkeresheti elvesztett okostelefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  ikont.

A vívospot eszköz elkezd keresni a párosított okostelefont. Hangos riasztás szólal meg az okostelefonon, a Bluetooth-jel erőssége pedig megjelenik a vívospot eszköz képernyőjén. A Bluetooth-jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik az okostelefonhoz.

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 eszköze automatikusan ne zavarj üzemmódba lépjen. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
 - 2 Válassza a  >  ikont a ne zavarj üzemmód bekapcsolásához.
- A pontos idő képernyőn megjelenik a  ikon.
- 3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd válassza a  > **KI** lehetőséget a ne zavarj üzemmód kikapcsolásához.

Napló

Az eszköz maximum 14 napi tevékenységkövetési és pulzusadatot tárol, valamint legfeljebb hét stopperrel mért tevékenységet. Az eszközön a legutóbbi hét stopperrel mért tevékenységet tekintheti meg. Szinkronizálja adatait, ha szeretne korlátlan mennyiségű tevékenységet, tevékenységkövetési adatot és pulzusadatot tárolni Garmin Connect fiókjában (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 7. oldal*) (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 7. oldal*).

Amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.

Előzmények megtekintése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, a készülék megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a leggyorsabb

idő a különböző jellemző versenytávokon és a leghosszabb lefutott vagy kerékpározott távolság.

A személyes rekordjai megtekintése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Válassza a  vagy  ikont.
- 4 Lapozzon a személyes rekordjai megtekintéséhez.

Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Válassza a  vagy  ikont.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Utolsó vissz.** >  lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekord törlése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Válassza a  vagy  ikont.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Törlés** >  lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

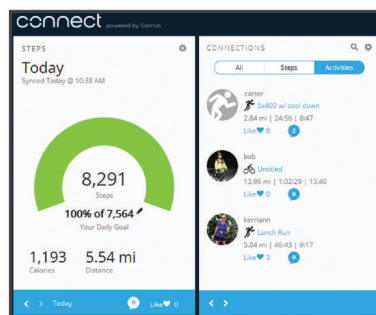
Garmin Connect

A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, gyalogtúráit stb.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa a készüléket telefonjával a Garmin Connect mobile alkalmazás használatával, vagy látogasson el a garminconnect.com weboldalra.

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

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



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

Kezelje beállításait: Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az eszközre vonatkozó és felhasználói beállításokat.

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 a Garmin Connect alkalmazásban beállított küszöbértékek segítségével képes egy időzített gyaloglási vagy futási tevékenység automatikus elindítására. Ezek a tevékenységek a tevékenységlistába kerülnek.

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Készüléke automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással az alkalmazás megnyitásakor. A készülék időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Helyezze az eszközt okostelefonja közelébe.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a .
- 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, 7. oldal](#)).

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.
Az eszköz 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.

Eszköz testreszabása

Az érintőképernyő lezárása és feloldása

Engedélyezze az Auto. zárolás lehetőséget, így automatikusan zárol az érintőképernyő, amikor egy ideig nem ér az eszközhöz, és megakadályozhatja az érintőképernyő nem szándékos megérintését.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az  > **Auto. zárolás** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.
- 4 A készülék feloldásához érintse meg kétszer az érintőképernyőt.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  ikont.

: a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolására szolgál. A Csak tev. opció lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzusmérő kizárólag időzítővel mért tevékenységek esetén történő használatát.

: lehetővé teszi a pulzusadatok továbbítását a párosított Garmin készülékekre ([Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára, 4. oldal](#)).

: lehetővé teszi, hogy készüléke figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé emelkedik ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 7. oldal](#)).

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás után a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám 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.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
 - 2 Válassza ki a  >  ikont.
 - 3 Húzza el az ujját a képernyőn a pulzusszám küszöbértékének beállításához.
 - 4 Koppintson az érintőképernyőre az érték megerősítéséhez.
- Minden alkalommal, amikor a pulzusszám az egyedi érték fölé megy, a készülék rezegni kezd és megjelenít egy üzenetet.

Eszközbeállítások

Bizonyos beállításokat magán a vívospot eszközön is meghatározhat. A további beállítások konfigurálására a Garmin Connect fiókban van lehetőség.

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  ikont.

: lehetővé teszi az okostelefon párosítását és a Bluetooth-beállítások megadását ([Bluetooth beállítások, 7. oldal](#)).

: beállítja a megjelenítési beállításokat ([Megjelenítési beállítások, 8. oldal](#)).

: itt állíthatja be, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt, illetve itt állíthatja be a pontos időt ([Manuális időbeállítás, 8. oldal](#)).

: itt kapcsolhatja be és ki a tevékenységek követését és a mozgási riasztást.

: beállítja a rendszerbeállításokat ([Rendszerbeállítások, 8. oldal](#)).

Bluetooth beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  lehetőséget. Megjelenik a Bluetooth-kapcsolat állapota.

: be- és kikapcsolja a Bluetooth vezeték nélküli technológiát.

MEGJEGYZÉS: más Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth vezeték nélküli technológia engedélyezve van.

: itt engedélyezheti a kompatibilis okostelefonról érkező értesítéseket. A Csak hívások opció használata esetén az eszköz csak bejövő telefonhívások esetén jelenít meg értesítést.

Párosítson: lehetővé teszi az eszköz párosítását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező okostelefonnal. Ez a beállítás teszi lehetővé a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect

alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a Garmin Connect rendszerébe irányuló feltöltések.

Megjelenítési beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  ikont.

Fényerő: a háttérvilágítás fényerejének beállítása. A fényerő módosításához használja a  /  gombokat.

MEGJEGYZÉS: a nagyobb fényerő csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Időkorlát: a háttérvilágítás kikapcsolása időkorlátjának beállítása.

MEGJEGYZÉS: a háttérvilágítás hosszabb időkorlátja csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Kézmozdulat: beállítja a háttérvilágítást, hogy a csukló mozgulataira bekapcsoljon. Mozdulatok közé tartozik például a csukló fordítása a test felé, a készülék megtekintése céljából. A Csak tev. opció használata esetén az eszköz csak az időzítővel mért tevékenységek esetén veszi figyelembe a mozgásokat.

Tájéolás: itt adhatja meg, hogy az eszköz fekvő vagy álló formában jelenítse meg az adatokat.

Manuális időbeállítás

Alapértelmezés szerint az idő beállítása automatikusan megtörténik, amikor vívospot eszközt okostelefonnal párosítja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az  >  > **Id. beáll.** > **Kézi** lehetőséget.
- 3 Érintse meg középen az érintőképernyőt az óra, a perc, a hónap, a nap és az év beállításához.
- 4 Válassza a  vagy a  ikont az egyes beállítások megadásához.
- 5 Érintse meg középen az érintőképernyőt a következő képernyőre lépéshez.
- 6 Válassza ki a  ikont az egyes beállítások jóváhagyásához.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  ikont.

Rezgés: beállítja a rezgés erősségét.

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján kívánja viselni az eszközt.

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

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

MEGJEGYZÉS: válassza ki a nyelvének megfelelő kétbetűs nyelvi kódot.

Mértékegység: itt adhatja be, hogy az eszköz kilométerben vagy mérföldben jelenítse meg a megtett távolságot.

Névjegy: itt láthatja a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi információkat, a licenszerződést és az akkumulátor töltöttségi szintjét ([Eszközadatok megtekintése](#), 9. oldal).

Gyári visszaállítás: itt állíthatja vissza a felhasználói adatokat és a beállításokat ([Gyári alapbeállítások visszaállítása](#), 11. oldal).

Garmin Connect beállítások

Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a készülékre és a tevékenységekre vonatkozó, valamint a felhasználói beállításokat is. Egyes beállítások konfigurálására magán a vívospot készüléken is van lehetőség.

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

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az eszközre ([Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással](#), 7. oldal) ([Adatok szinkronizálása a számítógéppel](#), 7. oldal).

Felhasználói beállítások a Garmin Connect fiókban

Válassza Garmin Connect fiókja **Felhasználói beállítások** lehetőségét.

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.

Naponta megmászott emeletek száma: itt adhatja meg, hogy naponta hány emeletet szeretne megmászni.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél funkció segítségével beállíthatja, hogy az eszköz automatikusan meghatározzon Ön számára egy lépéscélt.

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

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

Alvás: itt adhatja meg az általában alvással töltött órákat.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni.

Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban

Válassza Garmin Connect fiókja **Készülékbeállítások** lehetőségét.

Tevékenység nyomon követése: be- és kikapcsolja a tevékenységkövetési funkciókat, például a mozgásriasztást.

Emlékeztetők: beállítja az eszköz által végzett ébresztés idejét és gyakoriságát. Akár nyolc külön ébresztési időt is beállíthat.

Autom. tevékenység-indítás: be- és kikapcsolja a Move IQ eseményeket. Meghatározhatja, hogy mennyit szeretne várni azelőtt, hogy az eszköz automatikusan elindítsa az adott tevékenységek időzítőjét.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Kézmozdulat: beállítja a háttérvilágítást, hogy a csukló mozgulataira bekapcsoljon. Mozdulatok közé tartozik például a csukló fordítása a test felé, a készülék megtekintése céljából.

Számlap: itt kiválaszthatja a számlapot.

Alapértelmezett widget: beállítja, hogy mely widget jelenjen meg, amikor egy ideig nem ér az eszközhöz.

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

Képernyő tájolása: itt adhatja meg, hogy az eszköz fekvő vagy álló formában jelenítse meg az adatokat.

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

Időkorlát: a háttérvilágítás kikapcsolása időkorlátjának beállítása.

MEGJEGYZÉS: a hosszabb időkorlát csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Mértékegységek: itt adhatja be, hogy az eszköz kilométerben vagy mérföldben jelenítse meg a megtett távolságot.

Látható widget-ek: itt határozhatja meg, hogy mely widgetek jelenjenek meg az eszközön.

Melyik csukló?: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján kívánja viselni az eszközt.

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

Tevékenységprofil beállításai a Garmin Connect segítségével

Garmin Connect fiókjában válassza ki a **Tevékenység beállítása** menüt, majd válasszon ki egy tevékenységtípust.

Tevékenységmód-riasztások: lehetővé teszi, hogy testreszabhasa a tevékenységmód riasztásait, például az ismétlődő riasztásokat és a pulzusriasztásokat. Beállíthatja, hogy a készülék riasszon, amikor pulzusa a célzónán vagy egy egyedi tartományon kívül esik. Kiválaszthat egy meglévő pulzustartományt, vagy beállíthat egy egyedit is.

Auto Lap: Lehetővé teszi, hogy az eszköz automatikusan jelölje a köröket minden egyes kilométer vagy mérföld után, a távolság Ön által kiválasztott mértékegysége alapján (**Körök megjelölése**, 4. oldal).

Auto Pause: itt engedélyezheti, hogy a stopper automatikusan szüneteljen, amikor Ön abbahagyja a mozgást (**Az Auto Pause® funkció használata**, 4. oldal).

Automatikus sorozatészlelés: lehetővé teszi, hogy az eszköz automatikusan elindítsa és leállítsa a gyakorlatsorozatokat erősítőedzés-tevékenységek során.

Adatmezők: itt határozhatja meg, hogy mely adatképernyők jelenjenek meg a stopperrel mért tevékenységek közben.

Készülékadatok

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 7 nap óraüzemmódban Akár 8 óra (bekapcsolt GPS mellett)
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 50 °C-ig (-4 °F-tól 122 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges 1 dBm esetén
Vízbehatolás elleni védelem	Úszás ¹

Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti az eszköz azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi adatokat, valamint az akkumulátor töltöttségi szintjét.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a **⚙ > 📄 > Névjegy** lehetőséget.
- 3 Az információ megtekintéséhez lapozzon.

A készülék 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.

ÉRTESETÉS

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 (**Készülék karbantartása**, 9. oldal).

- 1 Csatlakoztassa az USB-kábel keskeny végét a készüléken található töltőportba.



- 2 Csatlakoztassa az USB-kábel vastagabb végét egy USB töltőportba.
- 3 Teljesen töltsse fel a készüléket.

Tippek az eszköz feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt az eszökhöz az USB-kábellel való töltéshez (**A készülék töltése**, 9. oldal).

Az eszköz töltéséhez csatlakoztassa az USB-kábelt egy Garmin által jóváhagyott AC adapter segítségével egy normál fali aljzatba vagy a számítógép egyik USB-portjához. Egy teljesen lemerült akkumulátor feltöltése körülbelül egy órát vesz igénybe.

- Az akkumulátor töltöttségi szintjét az eszökladatok képernyőn tekintheti meg (**Eszökladatok megtekintése**, 9. oldal).

Készülék karbantartása

ÉRTESETÉS

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 rovarirtószerek használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

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

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 eszköz tisztítása

ÉRTESETÉS

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 eszközt enyhe tisztítószeres oldattal átitatott ronggyal.
- 2 Törölje szárazra.

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

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

¹ További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Hibaelhárítás

Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?

A vívospot készülék kompatibilis a Bluetooth vezeték nélküli technológiával rendelkező okostelefonokkal.

Kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik a készülékhez

- Helyezze a készüléket az okostelefon elérési tartományába.
- Amennyiben már párosította a készülékeket, mindkét készüléken kapcsolja ki, majd kapcsolja be újra a Bluetooth funkciót.
- Amennyiben nem párosította a készülékeket, engedélyezze okostelefonján a Bluetooth technológiát.
- Okostelefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy  ikont, majd válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Az eszközön tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza ki a  >  > **Párosítson** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.

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 a készüléket nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében a készüléket, ha babakocsit vagy fűnyírórt tol.
- Tartsa zsebében a készüléket, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

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

Az eszközön és a Garmin Connect fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül a készülék szinkronizálásakor.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 7. oldal*).
- Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 7. oldal*).

2 Várjon, amíg a készülék szinkronizálja az adatokat.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

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

Nem jelenik meg a stressz-szintem

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

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

Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az eszköz 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.

Eddzen legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.

A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

Az emeletek megmászásakor az eszköz belső barométert használ a szintkülönbség változásának méréséhez. Egy megmászott emelet 3 méternek (10 láb) felel meg.

- Keresse meg a barométer apró nyílásait az eszköz hátlapján (a töltési érintkezők mellett), majd tisztítsa meg a területet a töltési érintkezők körül.

A barométer nyílásainak elzáródása befolyásolhatja a barométer teljesítményét. A terület megtisztítása érdekében öblítse le az eszközt tiszta vízzel.

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az eszközt ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves széllekeések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az eszköz felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az eszköz alatt.
- Ne karcolja meg az eszköz hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje a készüléket a csuklócsont fölött. Az eszköznek 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 eszközt.

Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg

A készülék frissíti az időt és a dátumot, amikor szinkronizálja az eszközt a számítógéppel vagy okostelefonnal. Szinkronizálja az eszközt, így az időzóna módosításakor az eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissít a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Válassza ki az **Auto** lehetőséget az időbeállításoknál (*Eszközbeállítások, 7. oldal*).
- 2 Erősítse meg, hogy a számítógépen, illetve az okostelefonján látható helyi idő pontos.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja az eszközt a számítógéppel (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 7. oldal*).
 - Szinkronizálja eszközt az okostelefonra (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 7. oldal*).

Az idő és a dátum automatikusan frissül.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a

dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.

TIPP: a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: www.garmin.com/aboutGPS.

1 Menjen kültéri, nyílt területre.

A készülék elülső részét tartsa az ég felé.

2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.

A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS-műholdvétel javítása

• Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect fiókjával:

- Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
- Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect alkalmazással Bluetooth funkcióval rendelkező okostelefonja segítségével.

Amikor a Garmin Connect fiókjához csatlakozik, a készülék több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.

- Vigye ki a készüléket nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját (*Megjelenítési beállítások*, 8. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat (*Megjelenítési beállítások*, 8. oldal).
- Az okostelefon értesítési központjában korlátozza a vivosport készüléken megjelenő értesítések körét (*Értesítések kezelése*, 6. oldal).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket (*Bluetooth beállítások*, 7. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolt funkciókat (*Bluetooth beállítások*, 7. oldal).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin eszközökre (*Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára*, 4. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások*, 7. oldal).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzusmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max., a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának kiszámítására szolgál (*Intenzív percek*, 2. oldal).

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az eszköz összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

MEGJEGYZÉS: ezzel törli a felhasználó által bevitt összes adatot, valamint a tevékenységelzményeket.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.

2 Válassza a  >  > **Gyári visszaállítás** >  lehetőséget.

Termékfrissítések

A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse okostelefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

A készülék szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie a készülék és egy kompatibilis okostelefon párosítását (*Az eszköz bekapcsolása és beállítása*, 1. oldal).

Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással*, 7. oldal).

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

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

A készülék szoftverének frissítése előtt tölts le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá készülékét (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel*, 7. oldal).

1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.

Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az eszközre.

2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le a készüléket a számítógépről.

A készülék ekkor telepíti a frissítést.

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.

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*, 12. 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

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
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.

Háromklauzulás BSD licenc

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Minden jog fenntartva.

A forráskód és bináris formában történő terjesztés és felhasználás (módosítással vagy módosítás nélkül) engedélyezett, amennyiben az alábbi feltételek teljesülnek:

- A forráskódot abban az esetben lehet továbbadni, ha a továbbadott példányok tartalmazzák a fenti szerzői jogi nyilatkozatot, ezt a feltétellistát és a következő jogi nyilatkozatot.
- A bináris formában lévő továbbadott példányok esetében a dokumentációban és/vagy egyéb mellékelt dokumentumokban kötelező reprodukálni a fenti szerzői jogi nyilatkozatot, ezt a feltétellistát és a következő jogi nyilatkozatot.
- Sem az alkotó, sem a fejlesztésben részt vevő egyéb személyek neve nem használható fel a szoftverből származtatott termékek népszerűsítésére előzetes írásos engedély nélkül.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOG TULAJDONOSAI ÉS A FEJLESZTÉSBEN RÉSZT VEVŐ EGYÉB SZEMÉLYEK „ADOTT ÁLLAPOTBAN”, KIFEJEZETT VAGY VÉLELMEZETT GARANCIA NÉLKÜL (IDEÉRTVE TÖBBEK KÖZÖTT AZ ÉRTÉKESÍTHETŐSÉGRE ÉS EGY BIZONYOS CÉLRA VALÓ ALKALMASSÁGRA VONATKOZÓ VÉLELMEZETT GARANCIÁT) BIZTOSÍTJA. A SZERZŐI JOG TULAJDONOSA ÉS A FEJLESZTÉSBEN RÉSZT VEVŐ EGYÉB SZEMÉLYEK NEM FELELŐSEK AZ OLYAN, BÁRMILYEN MÓDON OKOZOTT KÖZVETLEN, KÖZVETETT, VÉLETLEN, KÜLÖNLÉGES, A KÁROKOZÁS JOGELLENESÉGE MIATTI VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁROKÉRT (IDEÉRTVE TÖBBEK

KÖZÖTT A CSERETERMÉKEK VAGY -SZOLGÁLTATÁSOK BESZERZÉSÉT, A HASZNÁLATI LEHETŐSÉG ELVESZTÉSÉT, ADATOK VAGY NYERESÉG ELVESZTÉSÉT VAGY A NORMÁL ÜZLETMENET MEGSZAKADÁSÁT), ÁLLJON A KÁRIGÉNY BÁRMILYEN FELELŐSSÉGI ELMÉLET ALAPJÁN, LEGYEN SZÓ SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGEN VAGY JOGELLENES KÁROKOZÁSON ALAPULÓ KÁRIGÉNYRŐL (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT ÉS EGYEBEKET), MELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL ERED, MÉG ABBAN AZ ESETBEN SEM, HA A FENT MEGNEVEZETT SZEMÉLYEKET TÁJÉKOZTATTÁK AZ ILYEN TÍPUSÚ KÁROK ELŐFORDULÁSÁNAK LEHETŐSÉGÉRŐL.

Tárgymutató

A

a készülék tisztítása **9**
adatképernyők **9**
adatok
 átvitel **6**
 tárolás **6**
adatok tárolása **6**
akkumulátor **9**
 maximalizálás **7, 11**
 töltés **9**
alkalmazások **5**
 okostelefon **1**
alvó üzemmód **3**
Auto Lap **4, 9**
Auto Pause **4**
az eszköz testreszabása **7**

B

beállítások **7–9, 11**
 eszköz **8**
Bluetooth technológia **5–7, 10**

C

célok **1, 8**
Connect IQ **1**

E

edzés, módok **4**
előzmények **6, 7**
 küldés számítógépre **6**
Előzmények
 küldés számítógépre **7**
 megtekintés **6**

F

frissítések, szoftver **11**

G

Garmin Connect **1, 6–9, 11**
Garmin Express **7**
 szoftver frissítése **11**
GPS, jel **10, 11**

H

háttértár mód **7**
háttérvilágítás **1, 6, 8**
hibaelhárítás **3, 9–11**

I

idő **8**
 riasztások **4**
időzítő **3**
intenzitás (perc) **10**
intenzív percek **2**

K

kalibrálás **2**
kalória **2**
 riasztások **4**
képernyő **8**
 képernyő **7**
készülék tisztítása **9**
készülékazonosító **9**
kiegészítők **11**
körök **4**

M

megjelenítési beállítások **8**
menü **1**
műholdas jelek **10, 11**

O

okostelefon **10**
 alkalmazások **5**
 párosítás **1, 10**

P

párosítás
 ANT+ érzékelők **4**

okostelefon **1, 10**
pontos idő **10**
pulzusszám **1, 2**
 érzékelők párosítása **4**
 mérő **7, 10**
 riasztások **4, 7**
 tartományok **11, 12**

R

rendszerbeállítások **8**
riasztások **4, 5**
 pulzusszám **7**
 rezgés **6**

S

specifikációk **9**
stopper **3, 5**
 visszaszámláló **5**
stressz-szint **2, 10**

Sz

személyes rekordok **6**
 törlés **6**
szoftver
 frissítés **11**
 verzió **9**

T

távolság, riasztások **4**
telep
 maximalizálás **8**
 töltés **9**
tempó **4**
tevékenység mentése **3**
tevékenységek **3**
tevékenységek követés **1, 2**
töltés **9**
törlés, személyes rekordok **6**

U

USB **11**
 fájltávitel **7**

V

VIRB távirányító **3**
Virtual Pacer **4**
visszaszámláló időzítő **5**
VO2 max. **5, 12**

W

widgetek **2**

