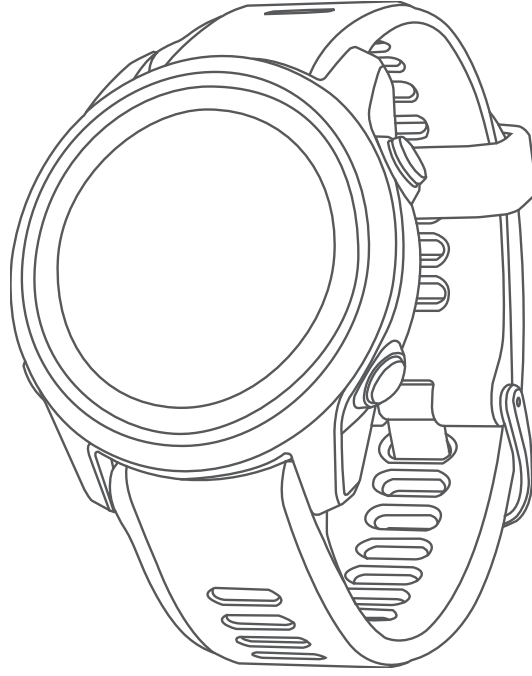


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Kullanma Kılavuzu

© 2022 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB®, ve Virtual Partner®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ ve Varia™; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iPhone®, iTunes® ve Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. Shimano®, Shimano, Inc. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. Spotify® yazılımı, şu adresteki üçüncü taraf lisanslarına tabidir: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™, Strava, Inc. şirketinin ticari markasıdır. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ve Normalized Power™, Peakware, LLC'nin ticari markalarıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli markasıdır. Windows® ve Windows NT®; Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

M/N: A03989

İçindekiler

Giriş..... 1

Cihaz Genel Bilgileri.....	2
GPS Durumu ve Durum Simgeleri.....	3
Saatinizi Ayarlama.....	3

Etkinlikler ve Uygulamalar..... 4

Koşma.....	5
Etkinlik Başlatma.....	6
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	6
Etkinlik Durdurma.....	6
Etkinlik Değerlendirme.....	7
Etkinlik Ekleme.....	7
Özel Etkinlik Oluşturma.....	7
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	7
Sanal Koşuya Çıkma.....	8
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	8
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	9
İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme.....	10
ANT+® İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı.....	10
Dış Mekan Etkinlikleri.....	10
Çoklu Spor.....	11
Pist Koşusuna Çıkma.....	12
Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme.....	12
Yüzme.....	12
Kayak ve Kış Sporları.....	15
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme.....	16
Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma.....	16

Antrenman..... 17

Antrenmanlar.....	17
Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....	17
Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma.....	17
Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme.....	17
Antrenman Başlatma.....	18
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme.....	18

Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme.....	18
Antrenman Takvimi Hakkında.....	19
Aralıklı Antrenmanlar.....	19
Virtual Partner® Özelliğini Kullanma...	21
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	21
Antrenman Hedefini İptal Etme.....	21
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	22
PacePro Antrenmanı.....	22
Saatinizde PacePro Planı Oluşturma.....	22
PacePro Planı Başlatma.....	23
PacePro Planını Durdurma.....	23
Kişisel Rekorlar.....	23
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	24
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	24
Bir Kişisel Rekoru Silme.....	24
Tüm Kişisel Rekorları Silme.....	24
Segmentler.....	24
Strava™ Segmentleri.....	24
Segmentte Yarışma.....	25
Segment Ayrıntılarını Görüntüleme..	25
Metronomu Kullanma.....	25
Genişletilmiş Ekran Modu.....	25
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	26
Fitness Hedefleri.....	26
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	26
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	28
Antrenman Durumunuzu Duraklatma..	28
Duraklatılan Antrenman Durumunuzu Sürdürme.....	29

Etkinlik İzleme..... 29

Otomatik Hedef.....	29
Hareket Uyarısını Kullanma.....	29
Hareket Uyarısını Açma.....	29
Uyku İzleme.....	30
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma.....	30
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	30
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	30
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	30
Garmin Move IQ™ Olayları.....	30
Etkinlik İzleme Ayarları.....	31
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	31

Sıvı Tüketimi Takibi	31
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini	
Kullanma	31
Adet Döngüsü İzleme	31

Kalp Hızı Özellikleri..... 32

Bilekten Kalp Hızı	32
Kalp Hızı Pencere Öğesini	
Görüntüleme	32
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları	33
Kalp Hızı Verilerini Garmin®	
Cihazlarına Yayınlama	33
Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında	
Yayınlama	33
Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Ayarlama	34
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü	
Kapatma	34
Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı..	34
HRM-Pro Aksesuarı	34
Kalp Hızı Monitörünü Takma	35
Sürelili Etkinlikler için Kalp Hızı	
Depolama	35
HRM-Pro Koşu Temposu ve	
Mesafesi	36
Kayıtlı Kalp Hızı Verilerine Erişme....	36
Havuzda Yüzme	36
Kalp Hızı Monitörünün Bakımı	37
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları	37
HRM-Swim Aksesuarı	37
Kalp Hızı Monitörünün Boyutunu	
Ayarlama	37
Kalp Hızı Monitörünü Takma	38
HRM-Swim Aksesuarını Kullanmaya	
Dair İpuçları	38
Koşu Dinamikleri	39
Koşu Dinamikleri ile Antrenman	
Yapma	39
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri	
Verileri	41
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili	
İpuçları	42
Performans Ölçümleri	43
Performans Bildirimlerini Kapatma ..	43
Performans Ölçümlerini Otomatik	
Olarak Algılama	43

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini	
Senkronize Etme	43
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında	44
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi	45
Sıcaklık ve Rakım Performansı	
Aklımasyonu	46
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi	
Görüntüleme	46
Antrenman Etkisi Hakkında	47
Performans Durumu	47
Laktat Eşiği	48
FTP Tahmininizi Alma	49
Antrenman Durumu	50
Antrenman Durumu Seviyeleri	51
Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle	
İlgili İpuçları	51
Antrenman Yüğü	51
Toparlanma Süresi	52
Nabız Oksimetresi	53
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma ..	54
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme	
Özellikliğini Etkinleştirme	54
Tüm Gün Aklımasyon Modunu	
Açma	54
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine	
Dair İpuçları	54
Kalp Hızı Değişkenliğı Stres Seviyenizi	
Görüntüleme	55
Body Battery	55
Body Battery Pencere Öğesini	
Görüntüleme	56
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin	
İpuçları	56
Stres Seviyesi Pencere Öğesini	
Kullanma	57

Akıllı Özellikler..... 57

Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu	
Eşleştirme	57
Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları	
İçin İpuçları	57
Bluetooth Bildirimlerini	
Etkinleştirme	58
Bluetooth Bağlantılı Özellikler	59
Verileri Garmin Connect ile Manuel	
Olarak Senkronize Etme	59

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	60
Kayıp Bir Mobil Cihazı Bulma.....	60
Pencere öğeleri.....	60
Pencere Öğelerini Görüntüleme.....	61
Günüm Pencere Öğesini Özelleştirme.....	61
Kontroller Menüsünü Görüntüleme.....	62
Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	62
Müzik Kontrollerini Açma.....	62
Connect IQ Özellikleri.....	62
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	63
Wi-Fi Bağlantılı Özellikler.....	63
Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	63

Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 63

Acil Durum Kişileri Ekleme.....	64
Yardım İsteme.....	64
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	64
GroupTrack Oturumu Başlatma.....	64
GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları.....	65

Müzik..... 65

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	65
Spotify®.....	65
Spotify Uygulamasından Ses İçeriği İndirme.....	66
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	66
Müzik Dinleme.....	66
Müzik Çalma Kontrolleri.....	67
Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme.....	67
Ses Modunu Değiştirme.....	67
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	68

Garmin Pay..... 68

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	68
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	68
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	68
Saatini Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	69
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	69

Geçmiş..... 69

Geçmişi Kullanma.....	70
Çoklu Spor Geçmişi.....	70
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme.....	70
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	70
Yolölçeri Kullanma.....	70
Geçmişi Silme.....	71
Garmin Connect.....	71
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	72
Veri Yönetimi.....	72
Dosya Silme.....	72

Navigasyon..... 72

Etaplar.....	72
Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme... ..	73
Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma.....	73
Konumunuzu Kaydetme.....	74
Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme.....	74
Tüm Kayıtlı Konumları Silme.....	74
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme.....	74
Son Kaydedilmiş Etkinliğinizin Başlangıç Noktasına Dönme.....	75
Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon.....	75
Harita.....	75
Haritayı Görüntüleme.....	75
Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma.....	76
Harita Ayarları.....	76
Altimetre ve Barometre.....	76
Navigasyon Ayarları.....	76
Harita Özelliklerini Özelleştirme.....	76
Yön Göstergesi Ayarlama.....	76
Navigasyon Uyarılarını Ayarlama.....	77

Kablosuz Sensörler..... 77

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	77
Ayak Podu.....	77
Ayak Podu Kullanarak Koşma.....	78
Ayak Podu Kalibrasyonu.....	78
Ayak Podu Hızını ve Mesafesini Ayarlama.....	78
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma.....	79
Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma.....	79

Elektronik Vites Değiştiricileri	
Kullanma	79
Durumsal Farkındalık	79
Varia kamera kontrollerini	
Kullanma	79
tempe	79

Cihazınızı Özelleştirme..... 80

Etkinlik Listenizi Özelleştirme.....	80
Pencere Ögesi Döngüsünü	
Özelleştirme	80
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları	81
Veri Ekranlarını Özelleştirme	82
Etkinliğe Harita Ekleme	82
Uyarılar	83
Auto Lap	84
Auto Pause Özelliğini	
Etkinleştirme	85
Otomatik Tırmanmayı	
Etkinleştirme	85
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme....	86
3B Hız ve Mesafe	86
Otomatik Kaydırma Özelliğini	
Kullanma	86
GPS Ayarını Değiştirme	86
Güç Tasarrufu Zaman Aşımı	
Ayarları	87
Bir Etkinliği veya Uygulamayı	
Kaldırma	87
GroupTrack Ayarları	87
Saat Görünümü Ayarları	87
Saat Görünümünü Özelleştirme	88
Sensör Ayarları	88
Altimetre Ayarları	88
Barometre Ayarları	89
Sistem Ayarları	89
Saat Ayarları	90
Ekran Parlaklığı Ayarlarını	
Değiştirme	90
Kısayol Tuşlarını Özelleştirme	90
Ölçü Birimlerini Değiştirme	90
Saatler	91
Alarm Ayarlama	91
Alarm Silme	91
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma....	91
Kronometreyi Kullanma	92
Saati GPS ile Senkronize Etme	92
Saati Manuel Olarak Ayarlama	92

VIRB Uzaktan Kumandası	92
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol	
Etme	93
VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik	
Sırasında Kontrol Etme	93

Cihaz Bilgileri..... 94

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme	94
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk	
Bilgilerini Görüntüleme	94
Cihazı Şarj Etme	94
Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili	
İpuçları	94
Saati Takma	95
Cihaz Bakımı	95
Saati Temizleme	96
Kayışları Değiştirme	97
Forerunner Teknik Özellikler	100

Sorun Giderme..... 100

Ürün Güncellemeleri	100
Garmin Express Uygulamasını	
Ayarlama	100
Daha Fazla Bilgi Alma	100
Etkinlik İzleme	101
Günlük adım sayım	
görüntülenmiyor	101
Adım sayım doğru olmayabilir	101
Cihazımdaki ve Garmin Connect	
hesabımdaki adım sayım	
eşleşmiyor	101
Çıkılan kat sayısı doğru	
olmayabilir	101
Yoğun olduğum dakikalar yanıp	
sönüyor	101
Uydu Sinyallerini Alma	102
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma...	102
Cihazı Yeniden Başlatma	102
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama	102
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanarak Yazılımı Güncelleme	103
Garmin Express Kullanarak Yazılımı	
Güncelleme	103
Cihazımın Dili Yanlış	103
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu	
mu?	103
Telefonum cihaza bağlanmıyor	103
Pil Ömrünü Artırma	104

Sıcaklık okuması doğru değil.....	104
ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?	104
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?	105
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor	105

Ek..... 106

Veri Alanları	106
VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri	112
FTP Değerleri	113
Tekerlek Boyutu ve Çevresi	114
Sembol Açıklamaları	115

Giriş

UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.
Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Cihaz Genel Bilgileri



① ⏻ LIGHT	Cihazı açmak için seçin. Ekran parlaklığını açmak ve kapatmak için seçin. Kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutun.
② START STOP	Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak ve durdurmak için seçin. Bir seçenek belirlemek ya da bir mesajı onaylamak için seçin.
③ BACK ↶	Önceki ekrana geri dönmek için seçin. Bir etkinlik sırasında tur, dinlenme veya geçiş kaydetmek için seçin.
④ DOWN 🎵	Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin. Müzik kontrollerini (Müzik, sayfa 65).
⑤ UP ≡	Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin. Menüyü görüntülemek için basılı tutun. Bir etkinlik sırasında sporları manuel olarak değiştirmek için basılı tutun.

GPS Durumu ve Durum Simgeleri

GPS durum halkası ve simgeleri geçici olarak her veri ekranının üstünde görüntülenir. Dış mekan faaliyetleri için GPS hazır olduğunda durum halkası yeşile döner. Yanıp sönen simge, cihazın sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

GPS	GPS durumu
	Pil durumu
	Akıllı telefon bağlantı durumu
	Wi-Fi® teknolojisi durumu
	Kalp hızı durumu
	Ayak podu durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Genişletilmiş ekran modu durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu
	VIRB® kamera durumu

Saatinizi Ayarlama

Forerunner özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Forerunner cihazını Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak akıllı telefonunuzla eşleştirin (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 57*).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 63*).
- Müziği ayarlayın (*Müzik, sayfa 65*).
- Wi-Fi ağlarını ayarlayın (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 63*).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın (*Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 68*).

Etkinlikler ve Uygulamalar

Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz (*Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 7*). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 62*).

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğuyla ilgili ayrıntılı bilgi için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Koşma

Cihazınıza kaydettiğiniz ilk fitness etkinliği bir koşu, sürüş veya dış mekan etkinliği olabilir. Etkinliğe başlatmadan önce cihazı şarj etmeniz gerekebilir ([Cihazı Şarj Etme, sayfa 94](#)).

Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

- 1 **START** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 2 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 **START** ögesini seçin.
- 4 Koşuya çıkın.



NOT: Bir etkinlik sırasında Forerunner 745 cihazında müzik kontrollerini açmak için DOWN tuşunu basılı tutun.

- 5 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlik zamanlayıcısını yeniden başlatmak için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Koşuyu kaydetmek ve etkinlik zamanlayıcısını sıfırlamak için **Kaydet** ögesini seçin. Bir özet görüntülemek için koşuyu seçebilirsiniz.



NOT: Daha fazla koşu seçeneği için bkz. [Etkinlik Durdurma, sayfa 6](#).

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse). İsteğe bağlı kablosuz sensörünüz varsa Forerunner cihazıyla eşleştirebilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Favori olarak ayarlanmış etkinlikler listenin başında görünür ([Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 80](#)).
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  simgesine tıklayın ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin.
- 5 **GPS**  simgesi görünene kadar bekleyin.
Cihaz; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 6 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
NOT: Müzik kontrollerini açmak için etkinlik sırasında **DOWN** düğmesini basılı tutabilirsiniz.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce cihazı şarj edin ([Cihazı Şarj Etme, sayfa 94](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  simgesine basın.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.

Etkinlik Durdurma

- 1 **STOP** ögesine basın.
 - 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Etkinliği kaydedip saat moduna dönmek için **Kaydet** >  > **Bitti** öğelerini seçin.
NOT: Öz değerlendirme etkinleştirilirse etkinlik için hissedilen eforunuzu girebilirsiniz ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 86](#)).
 - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** ögesini seçin.
 - Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** > **TracBack** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** > **Düz Hat** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toprlnma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin.
 - Etkinliği silip saat moduna dönmek için **Sil** > **Evet** ögesini seçin.
- NOT:** Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra cihaz etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Etkinlik Değerlendirme

Bir etkinliği değerlendirmeden önce, Forerunner cihazınızda öz değerlendirme ayarını etkinleştirmeniz gerekir ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 86](#)).

Bir koşu, bisiklet veya yüzme etkinliği sırasında nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 6](#)).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için **»** simgesini seçebilirsiniz.

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Etkinlik Ekleme

Cihazınız, çok sayıda önceden yüklü iç ve dış mekan etkinliği ile birlikte gelir. Bu etkinlikleri etkinlik listenize ekleyebilirsiniz.

1 **START** ögesini seçin.

2 **Ekle**'yi seçin.

3 Listedeki bir etkinlik seçin.

4 Etkinliği sık kullanılanlar listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.

5 Etkinlik listesinde bir konum seçin.

6 **START** ögesine basın.

Özel Etkinlik Oluşturma

1 Saat görünümünde **START** > **Ekle** ögesini seçin.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanır Et.** ögesini seçin.
- Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer** ögesini seçin.

3 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.

4 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.

Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).

5 Bir seçenek belirleyin:

- Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, veri ekranlarını veya otomatik özellikleri özelleştirebilirsiniz.
- Özel etkinliği kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

6 Etkinliği favoriler listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Forerunner cihazı, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır.

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız, mesafe ve tempo cihazdaki akselometre ile hesaplanır. Akselometre kendi kendini kalibre eder. Hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğu, GPS kullanarak dış mekanda yapılan birkaç koşudan veya yürüyüşten sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür. Yürüyüş hızını, mesafeyi ve tempoyu kaydetmek için isteğe bağlı bir ayak podu kullanabilirsiniz.

Cihaza hız ve mesafe verilerini gönderen isteğe bağlı bir sensörünüz (hız veya tempo sensörü gibi) yoksa GPS kapalı halde bisiklet sürerken hız ve mesafe verileri kullanılamaz.

Sanal Koşuya Çıkma

Yürüyüş hızı, kalp hızı veya tempo verilerini iletmek için Forerunner cihazınızı uyumlu bir üçüncü taraf uygulamayla eşleştirebilirsiniz.

- 1 **START** > **Sanal Koşu** öğesini seçin.
- 2 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya akıllı telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 3 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.
- 5 Koşunuzu tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 1,5 km (1 mil) koşuttuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız koşu bandını her değiştirdiğinizde kalibrasyonu manuel olarak güncelleyebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 6](#)) ve koşu bandında en az 1,5 km (1 mil) koşun.
- 2 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** öğesini seçin.
Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et, Kaydet > Evet** öğesini seçin.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi cihazınıza girin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur. Garmin Connect kullanarak güç antrenmanları bulabilir ve oluşturabilir, saatinize gönderebilirsiniz.

1 **START** ögesine basın.

2 **Güç** ögesini seçin.

İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydederken saatin hangi bileğinizde olduğunu seçmeniz gerekir.

3 Bir antrenman seçin.

NOT: Saatinize herhangi bir güç antrenmanı indirmediyse **Serbest > START** ögesini seçip 6. adıma gidebilirsiniz.

4 Antrenman adımlarının listesini görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın (isteğe bağlı).

İPUCU: Antrenman adımlarını görüntülerken **START** düğmesine basarak seçilen egzersizin varsa bir animasyonunu görebilirsiniz.

5 Set süreölçerini başlatmak için **START > Antrenmanı Yap > START** düğmelerine basın.

6 İlk setinize başlayın.

Cihaz, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.

İPUCU: Cihaz, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.

7 Seti bitirmek için  ögesine basın.

Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.

8 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin.

İPUCU: Ayrıca set için kullanılan ağırlığı da ekleyebilirsiniz.

9 Dinlenmeyi bitirdiğinizde, bir sonraki setinize başlamak için  ögesine basın.

10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.

11 Son setinizden sonra set süreölçerini durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

12 **Antr. Durdur > Kaydet** ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında cihaza bakmayın.

Cihazla etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.

- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.

- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.

- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.

Her tekrar, cihazın takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.

NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.

- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.

- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.

Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

İç mekanda tırmanış etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, iç mekandaki bir kaya duvar boyunca uzanan tırmanış yoludur.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mknnda Trm.** ögesini seçin.
- 3 Rota istatistiklerini kaydetmek için **Evet** ögesini seçin.
- 4 Değerlendirme sistemi seçin.

NOT: Bir sonraki iç mekanda tırmanış etkinliğine başladığınızda cihaz bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için  düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi ögesini seçebilirsiniz.

- 5 Rotanın zorluk seviyesini seçin.

- 6 **START** düğmesine basın.

- 7 İlk rotanıza başlayın.

NOT: Rota süreölçeri çalışırken cihaz, düğmelere yanlılıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitler. Saatin kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.

- 8 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.

Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.

NOT: Gerekirse rotayı bitirmek için  ögesine basabilirsiniz.

- 9 Bir seçenek belirleyin:

- Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
- Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
- Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.

- 10 Rotadaki düşme sayısını girin.

- 11 Dinlendikten sonra,  ögesini seçin ve sonraki rotanıza başlayın.

- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.

- 13 **STOP** düğmesine basın.

- 14 **Kaydet** ögesini seçin.

ANT+® İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir ANT+ iç mekan destek cihazı kullanmadan önce bisikletinizi destek cihazınıza bağlayıp cihazınızla eşleştirmelisiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için cihazınızı bir iç mekan destek cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz. İç mekan destek cihazı kullanılırken GPS otomatik olarak kapatılır.

- 1 **START > İç Mkn Bsklet** ögesini seçin.

- 2 Bir seçenek belirleyin:

- Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
- Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin ([Etaplar, sayfa 72](#)).
- Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin ([Antrenmanlar, sayfa 17](#)).
- Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** ögesini seçin.
- Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
- İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.

- 3 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.

İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Dış Mekan Etkinlikleri

Forerunner cihazı, koşu ve bisiklet sürme gibi önceden yüklenmiş dış mekan etkinliklerine sahiptir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır. Yürüyüş veya kürek çekme gibi varsayılan etkinlikleri temel alan yeni etkinlikler ekleyebilirsiniz. Ayrıca cihazınıza özel etkinlikler ekleyebilirsiniz ([Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 7](#)).

Çoklu Spor

Triatloncular, duatloncular ve diğer çoklu spor yarışmacıları Triatlon veya Yüzkoş gibi çoklu spor etkinliklerinden faydalanabilirler. Çoklu spor etkinlikleri sırasında etkinlikler arasında geçiş yapabilir, toplam sürenizi görüntülemeye devam edebilirsiniz. Örneğin bisiklet sürme etkinliğinden koşuya geçiş yapabilir, çoklu spor etkinliği boyunca bisiklet sürme ile koşu için toplam sürenizi görüntüleyebilirsiniz.

Çoklu spor etkinliğini özelleştirebilir veya standart triatlon için varsayılan triatlon etkinliği ayarlarını kullanabilirsiniz.

Triatlon Eğitimi

Bir triatlona katıldığınızda, her bir spor segmenti arasında hızlıca geçiş yapmak için triatlon etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 **START** > **Triatlon** ögesini seçin.
- 2 Süreölçeri başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 3 Her geçişin başında ve sonunda  ögesini seçin.
Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarları için açılıp kapatılabilir.
- 4 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** > **Ekle** > **Çoklu Sporlar** ögesini seçin.
- 2 Çoklu spor etkinliği türünü seçin veya özel bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 3 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, geçişleri dahil edip etmemeyi seçebilirsiniz.
 - Çoklu spor etkinliğini kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.
- 5 Etkinliği favoriler listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliklerini Kullanma veya Triatlon Eğitimi İpuçları

- İlk etkinliğinizi başlatmak için **START** ögesini seçin.
- Bir sonraki etkinliğe geçmek için  ögesini seçin.
Geçişler açıkta geçiş süresi, etkinlik sürelerinden ayrı olarak kaydedilir.
- Gerekirse bir sonraki etkinliği başlatmak için  ögesini seçin.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.

Pist Koşusuna Çıkma

Pist koşusuna çıkmadan önce 400 metrelik standart bir pistte koştuğunuzdan emin olun.

Metre cinsinden mesafe ve tur bölümleri gibi açık hava pist verilerinizi kaydetmek için pist koşusu etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 **START > Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 1. kulvarda koşuyorsanız 10. adıma geçin.
- 5  ögesini basılı tutun.
- 6 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 7 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 8 Kulvar numarasını seçin.
- 9 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesini iki kez seçin.
- 10 **START** ögesini seçin.
- 11 Pistin etrafında koşun.

3 tur koşuttuktan sonra cihazınız pistin boyutlarını kaydeder ve parkur mesafenizi kalibre eder.

- 12 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP > Kaydet** ögesini seçin.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

- Pist koşusuna başlamadan önce GPS durum göstergesinin yeşile dönmesini bekleyin.
- Yeni bir pistteki ilk koşunuzda pist mesafesini kalibre etmek için en az 3 tur koşun.
Turu tamamlamak için başlangıç noktanızı biraz geçecek kadar koşmalısınız.
- Her turu aynı kulvarda koşun.
NOT: Varsayılan Auto Lap® mesafesi 1600 m veya pist etrafında 4 turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.

Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

Ultra koşu etkinliğini kaydetmeden önce, bu koşu türünün VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 45*).

- 1 **START > Ultra Koşu** ögelerini seçin.
- 2 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 3 Koşmaya başlayın.
- 4 Bir turu kaydetmek ve dinlenme süreölçerini başlatmak için  simgesini seçin.
NOT: Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatmak veya yalnızca tur kaydetmek için Tur Tuşu tuşunu etkinleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 81*).
- 5 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için  simgesini seçin.
- 6 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP > Kaydet** ögesini seçin.

Yüzme

DUYURU

Cihaz, yüzeyde yüzme için üretilmiştir. Cihazla tüplü dalış yapmak ürüne zarar verebilir ve garantiyi geçersiz kılar.

Açık Denizde Yüzme

Mesafe, tempo ve kulaç hızı gibi yüzme verilerini kaydedebilirsiniz. Varsayılan açık denizde yüzme etkinliğine veri ekranı ekleyebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82](#)).

- 1 **START** > **Açık Su** ögesini seçin.
- 2 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 4 Yüzmeye başlayın.
- 5 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** ögesini seçin.

Havuzda Yüzme

- 1 **START** > **Hvz Yüzme** ögesini seçin.
- 2 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 3 **START** ögesini seçin.
Cihaz yüzme verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 4 Etkinliğinizi başlatın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 5 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 Dinlenirken etkinlik zamanlayıcısını duraklatmak için  ögesini seçin.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısını yeniden başlatmak için  ögesini seçin.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** ögesini seçin.

Yüzme Sırasında Kalp Ritmi

DUYURU

Cihaz, yüzeyde yüzme için üretilmiştir. Cihazla tüplü dalış yapmak ürüne zarar verebilir ve garantiyi geçersiz kılar.

Yüzme etkinliklerinde cihazın bilekten kalp hızı özelliği etkindir. Cihaz aynı zamanda HRM-Pro™, HRM-Swim™ ve HRM-Tri™ aksesuarlarıyla da uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Mesafe Kaydı

Forerunner cihazı, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir ([Havuz Boyutunu Ayarlama, sayfa 13](#)).

İPUCU: Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak havuz boyunca yüzün. Dinlenirken süreölçeri duraklatın.

İPUCU: Cihazın uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.

İPUCU: Drill'ler sırasında süreölçeri duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 15](#)).

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1 Saat görünümünde **START** > **Hvz Yüzme** ögesini seçin.
- 2  simgesini basılı tutun.
- 3 **Pool Swim Settings** > **Havuz Boyutu** ögesini seçin.
- 4 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

Aralık: Art arda bir ya da daha fazla uzunluk. Dinlenmenin ardından yeni bir aralık başlatılır.

Kulaç: Cihazın takılı olduğu kolunuz bir tam dönüşü tamamladığında bir kulaç sayılır.

Swolf: Swolf puanınız, bir havuz uzunluğu için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır. Örneğin, 30 saniye artı 15 kulaç için swolf puanı 45'tir. Açık suda yüzme için swolf, 25 metrenin üzerinde hesaplanır. Swolf, yüzme verimliliğinin bir ölçümüdür ve golfte olduğu gibi puan ne kadar düşükse o kadar iyidir.

Kritik yüzme hızı (CSS): CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 15)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda cihaz, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için  düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve Havuz Boyutu öğesini seçebilirsiniz.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  öğesini seçin.
Cihaz, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için  öğesini seçin.

Havuzda Yüzerken Dinlenme

Varsayılan dinlenme ekranı iki dinlenme süreölçerini görüntüler. Ayrıca son tamamlanan aralık için süreyi ve mesafeyi görüntüler.

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

- Yüzme etkinliğiniz sırasında dinlenme başlatmak için  öğesini seçin.
Ekran siyah arka planda beyaz yazılara döner ve dinlenme ekranı görünür.
- Dinlenme sırasında diğer veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).
-  öğesini seçin ve yüzmeye devam edin.
- Ek dinlenme aralıkları için işlemi tekrarlayın.

Otomatik Dinlenme

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Cihazınız, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz cihaz otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde cihaz otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 81*).

İPUCU: Otomatik dinlenme özelliğinden en iyi sonucu almak için dinlenirken kolunuzu olabildiğince az hareket ettirin.

Otomatik dinlenme özelliğini kullanmak istemiyorsanız her dinlenme aralığının başlangıcını ve sonunu manuel olarak belirlemek için  düğmesini seçebilirsiniz.

Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma

Isınma günlüğü özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Ayak setlerini, tek kolla yüzmeyi veya dört ana kulaçtan biri olmayan her türlü yüzme tipini manuel olarak kaydetmek için ısınma günlüğü özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Havuzda yüzme etkinliğiniz sırasında ısınma günlüğü ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2 Isınma süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
- 3 Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra  ögesini seçin.
Isınma süreölçerini durur ancak etkinlik zamanlayıcısı tüm yüzme etkinliğini kaydetmeye devam eder.
- 4 Tamamlanan ısınma için bir mesafe seçin.
Mesafe artışları, etkinlik profili için seçilen havuz boyutunu temel alır.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Başka bir ısınma aralığı başlatmak için  ögesini seçin.
 - Bir yüzme aralığı başlatmak için yüzme antrenmanı ekranlarına dönmek üzere **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

Kayak ve Kış Sporları

Etkinlik listenize kayak ve snowboard etkinlikleri ekleyebilirsiniz (*Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 80*). Her bir etkinlik için veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82*).

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Cihazınız otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir yokuş aşağı kayak veya snowboard pistinin detaylarını kaydeder. Bu özellik, Alp disiplini ve snowboard için varsayılan olarak açıktır. Hareketinize göre otomatik olarak yeni kayak pistlerini kaydeder. Yokuş aşağı hareket etmeyi bıraktığınızda ve telesiyejdeyken zamanlayıcı duraklatılır. Telesiyej yolculuğu sırasında zamanlayıcı duraklatılmış olarak kalır. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için yokuş aşağı hareket etmeye başlayabilirsiniz. Duraklatılmış ekrandan veya zamanlayıcı çalışırken pist detaylarınızı görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2  basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son pistiniz, mevcut pistiniz ve toplam pistlerinize ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** ögelerini seçin.
Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

Yapay duvar tırmanışı etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, bir kaya veya küçük kaya oluşumu boyunca uzanan tırmanış yoludur.

1 **START** öğesine basın.

2 **Ypy Duv. Tırm.** öğesini seçin.

3 Değerlendirme sistemi seçin.

NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için  düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi öğesini seçebilirsiniz.

4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.

5 Rota süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

6 İlk rotanıza başlayın.

7 Rotayı bitirmek için  öğesine basın.

8 Bir seçenek belirleyin:

- Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** öğesini seçin.
- Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** öğesini seçin.
- Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

9 Dinlendikten sonra, sıradaki rotanıza başlamak için  düğmesine basın.

10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.

11 Son rotanızdan sonra rota süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

12 **Kaydet** öğesini seçin.

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma

Bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında saatinizin motivasyonel durum duyuruları çalmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa Bluetooth® teknolojisini kullanan bağlı kulaklığınızda oynatılır. Aksi takdirde sesli istemler Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem oynatılırken saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi kapatır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.

2 **Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.

NOT: **Tur Uyarısı** sesli istemi varsayılan olarak etkindir.

- İstemleri tempo ve hız verilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri kalp hızı verilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
- Auto Pause® özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
- Her antrenman adımı için istemleri duymak üzere **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
- Etkinlik uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin.
- Bir sesli uyarı veya komut isteminden hemen önce bir ses duymak için **Sesli Tonlar** öğesini seçin.
- Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** öğesini seçin.

Antrenman

Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasını kullanarak antrenman oluşturabilir ve daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu cihazınıza aktarabilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasını kullanarak antrenmanları planlayabilirsiniz. Antrenmanları önceden planlayıp cihazınızda depolayabilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 71](#)).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın.
 - connect.garmin.com adresini ziyaret edin.
- 2 **Antrenman > Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4  öğesini veya **Cihaza Gönder** öğesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında bir antrenman oluşturmadan önce bir Garmin Connect hesabınız ([Garmin Connect, sayfa 71](#)) olmalıdır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  öğesini seçin.
- 2 **Antrenman > Antrenmanlar > Bir Antrenman Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Özel antrenmanınızı oluşturun.
- 5 **Kaydet** öğesini seçin.
- 6 Antrenmanınız için bir ad girin ve **Kaydet** öğesini seçin.

Yeni antrenman, antrenman listenizde görünür.

NOT: Bu antrenmanı cihazınıza ([Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme, sayfa 17](#)) gönderebilirsiniz.

Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak oluşturduğunuz bir özel antrenmanı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma, sayfa 17](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman > Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 3 Listedeki bir antrenman seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Antrenman Başlatma

Bir antrenmana başlamak için antrenmanı Garmin Connect hesabınızdan indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 5 Bir antrenman seçin.
NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 6 Antrenman adımlarının listesini görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 7 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 8 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra cihaz antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler.

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Cihazın günlük bir antrenman önerebilmesi için önce antrenman durumuna ve VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([Antrenman Durumu, sayfa 50](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 **START** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - Antrenmanı silmek için **Kapat** ögesini seçin.
 - Antrenman adımlarını önizlemek için **Adım** ögesini seçin.
 - Antrenman hedef ayarını güncellemek için **Hedef Türü** ögesini seçin.
 - Gelecek antrenman bildirimlerini kapatmak için **İstem Devre Dışı** ögesini seçin.

Önerilen antrenman; antrenman alışkanlıkları, toparlanma süresi ve VO2 maksimum değerlerindeki değişikliklere göre otomatik olarak güncellenir.

Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma

Günlük önerilen antrenmanlar, Garmin Connect hesabınıza kaydedilen önceki etkinliklere göre önerilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenmanlar > Bugünün Önerisi** ögesini seçin.
- 5 İstemleri devre dışı bırakmak veya etkinleştirmek için **START** ögesini seçin.

Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme

Cihazınız size bir yüzme antrenmanının birden çok adımında kılavuzluk edebilir. Havuzda yüzme antrenmanı oluşturmak ve göndermek, [Antrenmanlar, sayfa 17](#) ve [Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 17](#) işlemleriyle benzerdir.

- 1 Saat görünümünden **START > Hız Yüzme > Seçenekler > Antrenman** ögesini seçin.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect üzerinden indirilen antrenmanları yapmak için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Planlanmış antrenmanlarınızı yapmak veya görüntülemek için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değerinizi, sürekli denemeye dayalı bir testin sonucudur. CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START > Hız Yüzme > Seçenekler > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** ögesini seçin.
- 2 Antrenman adımlarını önizlemek için **DOWN** düğmesini seçin.
- 3 **Tamam > START** ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kritik Yüzme Hızı Sonucunuzu Düzenleme

KYH değerinizi manuel olarak düzenleyebilir veya yeni bir süre girebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde, **START > Hız Yüzme > Seçenekler > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı** ögesini seçin.
- 2 Dakika girin.
- 3 Saniye girin.

Antrenman Takvimi Hakkında

Cihazınızdaki antrenman takvimi, Garmin Connect uygulamasında ayarladığınız antrenman takviminin veya planının bir uzantısıdır. Garmin Connect takvimine birkaç antrenman ekledikten sonra bunları cihazınıza gönderebilirsiniz. Cihaza gönderilen planlanmış tüm antrenmanlar, takvim pencere ögesinde görüntülenir. Takvimde bir gün seçtiğinizde ilgili antrenmanı görüntüleyebilir veya yapabilirsiniz. Planlanmış antrenmanlar, tamamlasanız da atlasanız da cihazınızda kalır. Garmin Connect uygulamasından planlanmış antrenmanlar gönderdiğinizde bunlar, mevcut antrenman takviminin üzerine yazılır.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Garmin Connect hizmetinden bir antrenman planı indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), sayfa 71) ve Forerunner cihazını uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  ögesini seçin.
- 2 **Antrenman > Antrenman Planları** ögesini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

Aralıklı Antrenmanlar

Mesafe veya zamana dayalı aralıklı antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Cihaz, özel aralıklı antrenmanınızı bir başka aralıklı antrenman oluşturuncaya kadar kaydeder. Pist antrenmanları ve bilinen bir mesafeyi koştuğunuz zamanlar için açık aralıkları kullanabilirsiniz.

Aralıklı Antrenman Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler > Dzenle > Intrv. > tip** öğesini seçin.
- 5 **Mesafe, Saat** veya **Açık** öğesini seçin.
İPUCU: Açık seçeneğiyle açık uçlu bir aralık oluşturabilirsiniz.
- 6 Gerekirse **Süre** öğesini seçin, antrenman için bir süre veya zaman aralığı değeri girin ve  öğesini seçin.
- 7 **BACK** öğesini seçin.
- 8 **Dinlenme > tip** öğesini seçin.
- 9 **Mesafe, Saat** veya **Açık** öğesini seçin.
- 10 Gerekirse dinlenme aralığı için bir mesafe veya süre değeri girin ve  öğesini seçin.
- 11 **BACK** öğesini seçin.
- 12 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Tekrarla** öğesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** öğesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir soğuma eklemek için **Soğuma > Açık** öğesini seçin.

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 Saat görünümünden **START** öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler > Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 5 Zamanlayıcıyı başlatmak için **START** öğesini seçin.
- 6 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için  öğesini seçin.
- 7 Ekrandaki talimatları izleyin.

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenmanı Durdurma

- Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için  öğesini seçin.
- Tüm aralıklar ve dinlenme süreleri tamamlandıktan sonra aralıklı antrenmanı sonlandırıp soğuma için kullanılabilecek bir süreölçere geçiş yapmak için  öğesini seçin.
- Dilediğiniz zaman etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** öğesini seçin. Süreölçeri devam ettirebilir veya aralıklı antrenmanı sonlandırabilirsiniz.

Virtual Partner Özelliğini Kullanma

Virtual Partner özelliği, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olması için tasarlanmış bir antrenman aracıdır. Virtual Partner için bir tempo belirleyip ona karşı yarışabilirsiniz.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** ögesini seçin.
- 6 Bir tempo veya hız değeri girin.
- 7 Etkinliğinizi başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 6](#)).
- 8 Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.



Antrenman Hedefi Ayarlama

Antrenman hedefi özelliği, Virtual Partner özelliğiyle birlikte çalışarak belirli bir mesafe, mesafe ve süre, mesafe ve tempo veya mesafe ve hız hedefine ulaşmak amacıyla antrenman yapmanızı sağlar. Antrenman etkinliğiniz sırasında cihaz, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geribildirim sağlar.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3  ögesini basılı tutun.
 - 4 **Antrenman > Hedef Seç** ögesini seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.
- Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler. Tahmini bitiş süresi, mevcut performansınızı ve kalan süreyi temel alır.
- 6 Süreölçeri başlatmak için **START** ögesini seçin.

Antrenman Hedefini İptal Etme

- 1 Bir etkinlik sırasında  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Hedefi İptal Et > Evet** ögesini seçin.

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu görmeniz için Virtual Partner özelliğiyle çalışır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Etkinlikte Yarış** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.

Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Zamanlayıcıyı başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **START > Kaydet** ögesini seçin.

PacePro Antrenmanı

Birçok koşucu, yarış hedeflerine ulaşabilmelerine yardımcı olması için yarış sırasında tempo bilekliği takar. PacePro özelliği sayesinde mesafe ve tempo ya da mesafe ve zaman temelli özel bir tempo bilekliği oluşturabilirsiniz. Ayrıca belirli bir rota için tempo bilekliği oluşturarak yükseklik değişikliklerine göre tempo eforunuzu optimum seviyeye çıkarabilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasıyla bir PacePro planı oluşturarak rotada koşunuza başlamadan önce bölümleri ve irtifa profilini görüntüleyebilirsiniz.

Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

Saatinizde PacePro planı oluşturabilmek için önce rota oluşturmanız gerekir (*Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme, sayfa 73*).

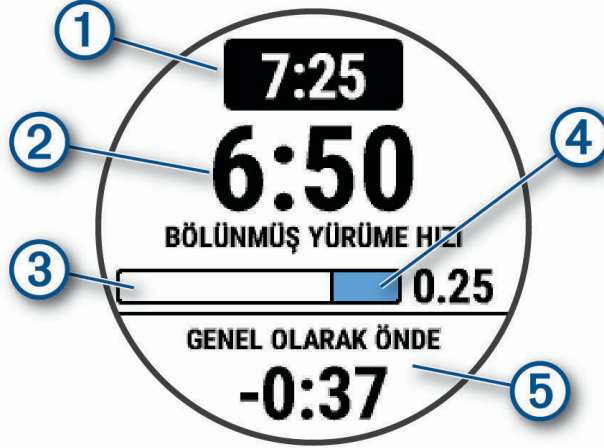
- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **PacePro > Yeni Oluştur** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Tempo** ögesini seçin ve hedef temponuzu girin.
 - **Hedef Süre** ögesini seçin ve hedef sürenizi girin.

Cihazınızda özel hız şeridiniz görüntülenir.

İPUCU: **DOWN Bölümleri Görüntüle** ögesini seçerek bölümleri görüntüleyebilirsiniz.
- 8 Planı başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 9 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **Evet** ögesini seçin.
- 10 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.

PacePro Planı Başlatma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
İPUCU: DOWN > Bölümleri Görüntüle ögesini seçerek bölümleri görüntüleyebilirsiniz.
- 6 Planı başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 7 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **Evet** ögesini seçin.
- 8 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.



①	Hedef bölüm temposu
②	Geçerli bölüm temposu
③	Bölümün tamamlanma miktarı
④	Bölümde kalan mesafe
⑤	Hedef sürenizin ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre

PacePro Planını Durdurma

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **PacePro'yu Durdur > Evet** ögesini seçin.
Cihaz, PacePro planını durdurur. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda cihazda, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlarınız arasında, çeşitli tipik yarış mesafelerindeki en hızlı süreniz ile en uzun koşu, sürüş veya yüzme yer alır.

NOT: Bisiklet sürme etkinliği için kişisel rekorlarda, en fazla eğim ve en yüksek güç (güç ölçer gerekir) bulunur.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Önceki > Evet** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bir Kişisel Rekoru Silme

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Silmek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Sil > Evet** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Tüm Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögelerini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 **Tüm Rekorları Temizle > Evet** ögesini seçin.

Yalnızca bu sporun kayıtları silinir.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Segmentler

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza koşu veya bisiklet sürme segmentleri gönderebilirsiniz. Bir segmenti cihazınıza kaydettikten sonra kişisel rekorunuzu veya aynı segmentte yarışan diğer katılımcıları geçmek için bir segmentte yarışabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan bir rota indirdiğinizde bu rotada bulunan tüm segmentleri indirebilirsiniz.

Strava™ Segmentleri

Forerunner cihazınıza Strava segmentlerini indirebilirsiniz. Performansınızı geçmiş sürüşler, arkadaşlar ve aynı segmentte sürüş yapmış profesyonellerle karşılaştırmak için Strava segmentlerini takip edin.

Strava üyeliğine kaydolmak için Garmin Connect hesabınızda segmentler menüsüne gidin. Daha fazla bilgi edinmek için www.strava.com adresine gidin.

Bu kılavuzdaki bilgiler hem Garmin Connect segmentleri hem de Strava segmentleri için geçerlidir.

Segmentte Yarışma

Segmentler sanal yarış rotalarıdır. Bir segmentte yarışabilir ve performansınızı geçmiş etkinlikler, diğer kişilerin performansı, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılar ya da koşu veya bisiklet sürme topluluklarının diğer üyeleriyle karşılaştırabilirsiniz. Etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyerek segment konumunuzu görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınız ve Strava hesabınız bağlıysa etkinliğiniz otomatik olarak Strava hesabınıza gönderilir. Böylece, segment konumunu inceleyebilirsiniz.

1 **START** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

3 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.

Bir segmente yaklaştığınızda mesaj görüntülenir ve segmentte yarışabilirsiniz.

4 Segmentte yarışmaya başlayın.

Segment tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Segment Ayrıntılarını Görüntüleme

1 **START** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

3  ögesini basılı tutun.

4 **Antrenman > Segmentler** ögesini seçin.

5 Bir segment seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Segmente ait süre ve ortalama hız veya tempoyu görüntülemek için **Yarış Süreleri** ögesini seçin.
- Segmenti haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
- Segmente ait irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.

Metronomu Kullanma

Metronom özelliği daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

3  ögesini basılı tutun.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

5 **Metronom > Durum > Açık** ögesini seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Korumak istediğiniz tempoya göre bir değer girmek için **Atış / Dakika** ögesini seçin.
- Atışların sıklığını özelleştirmek için **Uyarı Sıklığı** ögesini seçin.
- Metronomun sesini ve titreşimini özelleştirmek için **Sesler** ögesini seçin.

7 Gerekirse koşmadan önce metronom özelliğini dinlemek için **Önizle** ögesini seçin.

8 Koşuya çıkın (*Koşma, sayfa 5*).

Metronom otomatik olarak başlar.

9 Koşu sırasında metronom ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

10 Gerekirse metronom ayarlarını değiştirmek için  düğmesini basılı tutun.

Genişletilmiş Ekran Modu

Bisiklet sürme etkinliği veya triatlon sırasında Forerunner cihazınızdaki veri ekranlarını uyumlu bir Edge® cihazında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için Edge kullanım kılavuzunuza bakın.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bileğinizi, kalp hızı bölgenizi, güç bölgenizi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Cihaz, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 28](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Saat, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Koşu, bisiklet sürme ve yüzme gibi spor profilleri için ayrı kalp hızı bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Etkinlik sırasında yaktığınız kalorilerin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlayın. Ayrıca her kalp hızı bölgesini ayarlayabilir ve dinlenme kalp hızınızı manuel olarak girebilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı** öğesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 43*).
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** öğesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin.
Laktat eşiğinizi tahmin etmek için rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz (*Laktat Eşiği, sayfa 48*). Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 43*).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** öğesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **K.H.R. %** öğesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **Laktat Eşiği Kalp Hızı %** öğesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** öğesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlaması

Varsayılan ayarlar, cihazınızın maksimum kalp hızınızı algılamasını ve kalp hızı bölgelerinizi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak ayarlamasını sağlar.

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 26*).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızda mevcut olan kalp hızı antrenman planlarından birkaçını deneyin.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. İşlevsel eşik gücü (FTP) değerinizi biliyorsanız bu değeri girerek yazılımın güç bölgelerini otomatik olarak hesaplamasını sağlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak cihazda ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

1  ögesini basılı tutun.

2 **Kullanıcı Profili > Güç Bölgeleri > Cinsi** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
- Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% FTP** ögesini seçin.

4 **FTP** ögesini seçip FTP değerinizi girin.

5 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.

6 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Antrenman Durumunuzu Duraklatma

Yaralandıysanız veya rahatsızlandıysanız antrenman durumunuzu duraklatabilirsiniz. Fitness etkinliklerinizi kaydetmeye devam edebilirsiniz ancak antrenman durumunuz, antrenman yükü odağınız, toparlanma geri bildiriminiz ve antrenman önerileriniz geçici olarak devre dışı bırakılır.

Bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun, ardından **Seçenekler > Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.

İPUCU: Cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize etmeniz gerekir.

Duraklatılan Antrenman Durumunuzu Sürdürme

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az iki VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 44](#)).

Bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu pencere ögesinde  ögesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antr. Durumuna Devam Et** ögesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu >  > Antrenman Durumuna Devam Et** ögesini seçin.

İPUCU: Cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize etmeniz gerekir.

Etkinlik İzleme

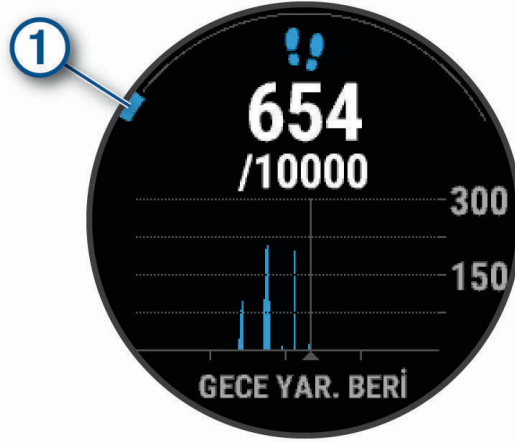
Etkinlik izleme özelliği; günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, çıkılan kat sayısını, yakılan kalorileri ve kayıt yapılan her gün için uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

Gün içerisinde atılan adım sayısı, adımlar pencere ögesinde görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir.

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Otomatik Hedef

Cihazınız, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe cihaz, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir .



Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş bir adım hedefi ayarlayabilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Sistem Ayarları, sayfa 89](#)).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe (en az birkaç dakika) çıkın.

Hareket Uyarısını Açma

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlik İzleme > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.

Uyku İzleme

Cihaz, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları ve uyku hareketi bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 30](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Cihazınızı uyurken takın.
- 2 Uyku izleme verilerinizi Garmin Connect sitesine yükleyin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 59](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Bir önceki geceye ait uyku bilgilerini Forerunner cihazınızda görebilirsiniz ([Pencere öğeleri, sayfa 60](#)).

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu kullanarak arka ışığı, sesli uyarıları ve titreşimli uyarıları kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

NOT: Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Normal uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girmek için sistem ayarlarında Uyku Süresinde seçeneğini etkinleştirebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 89](#)).

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62](#)).

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Rahatsız Etmeyin** öğesini seçin.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Cihaz etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Cihaz, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Forerunner cihazınız, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa cihaz, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için süreli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için cihazı gün ve gece boyu takmalısınız.

Garmin Move IQ™ Olayları

Move IQ özelliği; en az 10 dakika boyunca yapılan yürüme, koşma, bisiklet sürme, yüzme ve kondisyon bisikleti egzersizi gibi etkinlik düzenlerini otomatik olarak algılar. Etkinlik türünü ve süresini Garmin Connect zaman çizelgenizde görüntüleyebilirsiniz; ancak bunlar etkinlik listenizde, anlık görüntülerinizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda süreli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Etkinlik İzleme Ayarları

 öğesini basılı tutun ve **Etkinlik İzleme** öğesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 89*).

Hedef Uyarıları: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları; günlük adım hedefiniz, günlük kat çıkma hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Nabız Oksimetresi Modu: Cihazınızı, gün içinde hareketsiz olduğunuz zamanlarda veya uyurken nabız oksimetresi ölçümlerini sürekli kaydedecek şekilde ayarlar.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

Etkinlik izlemeyi kapattığınızda adım sayınız, çıktığınız kat sayısı, yoğun olduğunuz dakikalar, uyku izleme ve Move IQ olayları kaydedilmez.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Etkinlik İzleme > Durum > Kapalı** öğesini seçin.

Sıvı Tüketimi Takibi

Günlük sıvı alımınızı takip edebilir, hedefleri ve uyarıları açabilir ve en sık kullandığınız kap boyutlarını girebilirsiniz. Otomatik hedefleri etkinleştirirseniz bir etkinlik kaydettiğiniz günlerde hedefiniz artar. Egzersiz yaparken kaybettiğiniz ter miktarını telafi etmek için daha fazla sıvı almanız gerekir.

NOT: Sıvı tüketimi takibi pencere öğesini indirmek için Connect IQ uygulamasını kullanabilirsiniz.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere öğesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

1 Sıvı tüketimi pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

2 **START** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Tükettiğiniz her sıvı için  simgesine basın.
- Sıvı alımınızı kabın hacmine göre artırmak için bir kap seçin.

İPUCU: Garmin Connect hesabınızdaki ölçü birimleri ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Kalp Hızı Özellikleri

Forerunner cihazında bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve bu cihaz göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Kalp hızı verilerini, kalp hızı pencere ögesinde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

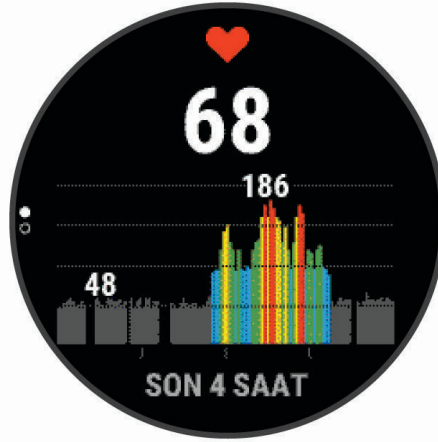
Varsayılan pencere ögesi döngüsünde kalp hızıyla ilgili birkaç özellik bulunur.

	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız. Pencere ögesi aynı zamanda son dört saate ait kalp hızı grafiğinizi görüntüleyerek en yüksek ve en düşük kalp hızı değerinizi vurgular.
	Mevcut stres seviyeniz. Cihaz, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Cihaz; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Kanınızdaki mevcut oksijen satürasyonu. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. NOT: Darbe oksimetresi sensörü, cihazın arkasında bulunmaktadır.

Bilekten Kalp Hızı

Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme

- 1 Kalp hızı pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Pencere ögesini pencere ögesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme](#), sayfa 80).
- 2 Dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son 4 saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntülemek için **START** düğmesine basın.



- 3 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
 - Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
 - Cihazın arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
 - Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın. Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
 - Etkinliğinize başlamadan önce ❤️ simgesi sabitlenene kadar bekleyin.
 - Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
- NOT:** Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

Kalp Hızı Verilerini Garmin® Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi Forerunner cihazınızdan yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarında görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri > Kalp Hızını Yayınla** ögesini seçin.
- 3 **START** düğmesine basın.

Forerunner cihazı kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar ve ❤️ görüntülenir.

- 4 Forerunner cihazınızı uyumlu Garmin ANT+ cihazınızla eşleştirin.

NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

İPUCU: Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için kalp hızı izleme ekranında STOP düğmesine basın.

Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama

Forerunner cihazınızı, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB aksiyon kamerasına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri > Etkinlikte Yayınla** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 6](#)).

Forerunner cihazı, kalp hızı verilerinizi arka planda yayınlamaya başlar.

NOT: Cihazın etkinlik sırasında kalp hızı verilerinizi yayınladığına ilişkin herhangi bir gösterge olmaz.

- 4 Forerunner cihazınızı Garmin ANT+ uyumlu cihazınızla eşleştirin.

NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

İPUCU: Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için etkinliği durdurun ([Etkinlik Durdurma, sayfa 6](#)).

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri** > **Anormal Kalp Hızı Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve cihaz titrer.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik'tir. Cihazla bir ANT+ kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece cihaz, otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır.

NOT: Bilekten kalp hızı monitörü devre dışı bırakıldığında, bilekten nabız oksimetresi sensörü de devre dışı kalır. Nabız oksimetresi pencere ögesinden değerleri manuel olarak görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri** > **Durum** > **Kapalı** ögesini seçin.

Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı

HRM-Pro, HRM-Swim ve HRM-Tri kalp hızı aksesuarları yüzme sırasında kalp hızı verilerinizi kaydeder ve saklar. Kalp hızı veri alanları ekleyerek Kalp hızı verilerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82](#)).

NOT: Göğüsten kalp hızı monitörü su altında iken kalp hızı verileri uyumlu Forerunner cihazlarda görüntülenemez.

Kaydedilen kalp hızı verilerini daha sonra görüntülemek için eşleştirilmiş Forerunner cihazınızda bir zaman ayarlı etkinlik başlatmanız gerekmektedir. Suyun dışındaki dinlenme aralıkları sırasında kalp hızı aksesuarı kalp hızı verinizi Forerunner cihazınıza gönderir. Forerunner cihazınız, zaman ayarlı yüzme etkinliğinizi kaydettiğinizde depolanan kalp hızı verisini otomatik olarak indirir. Veri indirilirken kalp hızı aksesuarınızın suyun dışında, etkin ve cihazın kapsama alanında (3 m) olması gerekir. Kalp hızı verileriniz cihaz geçmişinde ve Garmin Connect hesabınızda incelenebilir.

Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

HRM-Pro Aksesuarı

Cihaz, yüzme sırasında kalp hızınızı kaydedebilir ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 34](#)).

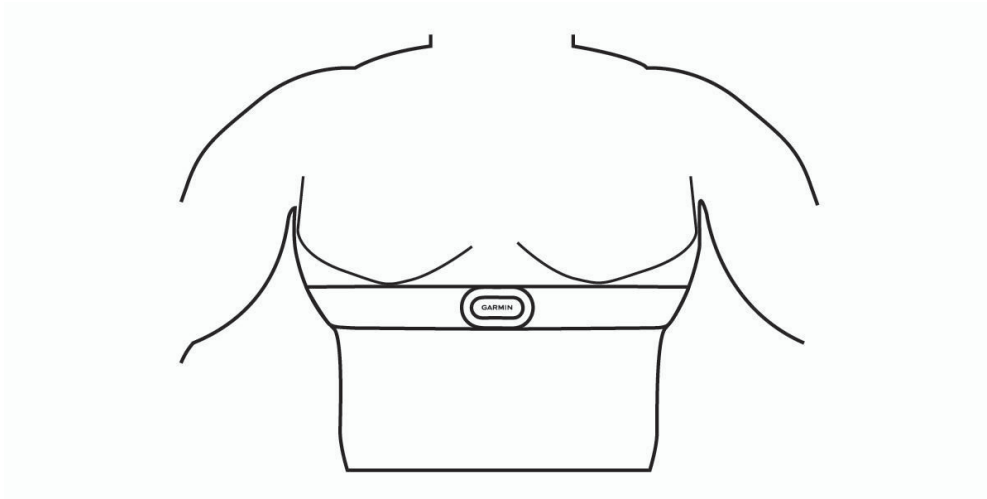
Kalp Hızı Monitörünü Takma

Kalp hızı monitörünü göğüs kemiğinizin hemen alt kısmına, cildinize doğrudan temas edecek şekilde takmanız gerekir. Etkinliğiniz sırasında yerinde duracak kadar sıkı olmalıdır. Gerekirse buy.garmin.com adresinden bir kayış uzatıcı satın alabilirsiniz.

- 1 Göğsünüz ve verici arasında güçlü bir bağlantı kurmak için kalp hızı monitörünün arkasındaki elektrotları ① ıslatın.



- 2 Kalp hızı monitörünü, Garmin logosu yukarı bakacak şekilde takın.



Halka ② ve kanca ③ bağlantısının sağ tarafınızda olması gerekir.

- 3 Kalp hızı monitörünü göğsünüze sarın ve bant kancasını halkaya takın.

NOT: Bakım etiketinin katlanmamasına dikkat edin.

Kalp hızı monitörü takıldıktan sonra etkinleşir ve veri göndermeye başlar.

Sürekli Etkinlikler için Kalp Hızı Depolama

Eşleştirilen uyumlu Forerunner cihazınızda sürekli bir etkinlik başlatabilirsiniz. Kalp hızı monitörü, cihazınızdan uzaklaşsanız bile kalp atış hızınızı kaydeder. Örneğin, saatin takılamadığı kondisyon etkinlikleri veya takım sporları sırasında kalp atış hızı verilerini kaydedebilirsiniz.

Kalp hızı monitörünüz, etkinliğinizi kaydettiğinizde depolanan kalp atış hızı verilerinizi uyumlu Forerunner cihazınıza otomatik olarak gönderir. Veri aktarımı sırasında kalp hızı monitörünüzün etkin ve cihaz aralığında (3 m) olması gerekir.

HRM-Pro Koşu Temposu ve Mesafesi

HRM-Pro serisi aksesuar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. ANT+ teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu Forerunner saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, Bluetooth teknolojisi kullanılarak bağlandığında uyumlu üçüncü taraf eğitim uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. HRM-Pro serisi aksesuar, uyumlu Forerunner saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlik profilleri için çalışmaz ([Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları](#), sayfa 36).

Manuel kalibrasyon: Bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınızla bir koşu bandı çalıştırdıktan sonra **Kalibre Et, Kaydet** ögesini seçebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 8).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Forerunner saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri](#), sayfa 100).
- GPS ve bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- Daha önce bir ANT+ ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 8).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 8).

Kayıtlı Kalp Hızı Verilerine Erişme

Kaydedilen kalp hızı verilerini yüklemeyen önce sürekli bir etkinlik kaydederseniz HRM-Pro aksesuarından verileri indirebilirsiniz.

NOT: HRM-Pro aksesuarınız 18 saate kadar etkinlik geçmişini saklar. Kalp hızı monitörü belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

- 1 Kalp hızı monitörünü takın.
- 2 Garmin cihazınızdan Geçmiş menüsünü seçin.
- 3 Kalp hızı monitörünü takarken kaydettiğiniz sürekli etkinliği seçin
- 4 **Kalp Hızı İndir** ögesini seçin.

Havuzda Yüzme

DUYURU

Kalp hızı monitörünü klor veya diğer havuz kimyasallarına maruz kaldıktan sonra elde yıkayın. Bu maddelere uzun süre maruz kalması, kalp hızı monitörüne zarar verebilir.

HRM-Pro aksesuarı esas olarak açık denizde yüzme için tasarlanırsa da zaman zaman havuzda yüzme için de kullanılabilir. Kalp hızı monitörü, havuzda yüzme sırasında mayonun veya triatlon giysisinin altına giyilmelidir. Aksi halde kendinizi havuz duvarından güç alarak iterken monitör göğsünüzden kayabilir.

Kalp Hızı Monitörünün Bakımı

DUYURU

Kayıştta biriken ter ve tuz, kalp hızı monitörüne kalıcı olarak zarar verebilir ve verileri doğru bildirme oranını azaltabilir.

Kalp hızı monitörünü yıkarken çok fazla deterjan kullanmak kalp hızı monitörüne zarar verebilir.

- Kalp hızı monitörünü her kullanımdan sonra yıkayın.
- Kalp hızı monitörünü her yedi kullanımdan veya havuzda yüzdükten sonra maksimum 40°C (104°F) sıcaklıkta ılık su ve az miktarda bulaşık deterjanı gibi hafif deterjan kullanarak elde yıkayın.
- Cilt tahrişine neden olabilecek deterjan kalıntılarını gidermek için kalp hızı monitörünü elde yıkadıktan sonra kayışı iyice durulayın.
- Kalp hızı monitörünü bulaşık makinesine veya kurutucuya koymayın.
- Kalp hızı monitörünü bir yere asarak veya düz bir şekilde bırakarak kurutun.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Elektrotlara ve temas bantlarına tekrar su uygulayın (uygunsa).
- Göğsünüzdeki kayışı sıkılaştırın.
- 5-10 dakika ısınma hareketleri yapın.
- Bakım talimatlarını uygulayın ([Kalp Hızı Monitörünün Bakımı, sayfa 37](#)).
- Pamuklu bir tişört giyin ya da kayışın her iki tarafını da tamamen ıslatın.
Kalp hızı monitörüne sürtünen veya temas eden sentetik kumaşlar, kalp hızı sinyalleriyle parazite neden olan statik elektriğe yol açabilir.
- Kalp hızı monitörünüzle parazit yapan kaynaklardan uzaklaşın.
Parazit kaynakları arasında güçlü elektromanyetik alanlar, bazı 2,4 GHz kablosuz sensörler, yüksek voltajlı güç hatları, elektrikli motorlar, fırınlar, mikrodalga fırınlar, 2,4 GHz kablosuz telefonlar ve kablosuz LAN erişim noktaları yer alabilir.

HRM-Swim Aksesuarı

Cihaz, yüzme sırasında kalp hızınızı kaydedebilir ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 34](#)).

Kalp Hızı Monitörünün Boyutunu Ayarlama

İlk yüzmeden önce kalp hızı monitörünün boyutunu ayarlayın. Kendinizi havuz duvarından güç alarak iterken sabit duracak şekilde sıkı olmalıdır.

- Bir kayış uzatıcı seçin ve kalp hızı monitörünün elastik ucuna takın.
Kalp hızı monitörü, farklı göğüs bedenlerine uyması için üç uzatıcı kayışla birlikte gelir.
İPUCU: Orta boy kayış uzatıcı çoğu üst bedeniyle uyumludur (Medium bedenden Extra Large bedene).
- Kalp hızı monitörünü ters takarak kayış uzatıcısındaki kaydırıcıyı kolayca ayarlayabilirsiniz.
- Kalp hızı monitörünü düz takarak kalp hızı monitöründeki kaydırıcıyı kolayca ayarlayabilirsiniz.

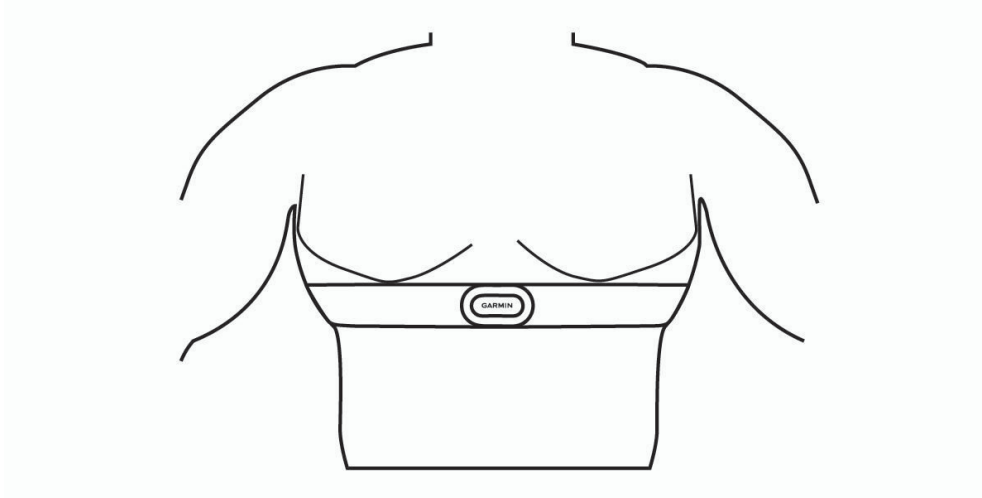
Kalp Hızı Monitörünü Takma

Kalp hızı monitörünü göğüs kemiğinizin hemen alt kısmına, cildinize doğrudan temas edecek şekilde takmanız gerekir.

- 1 Size en uygun kayış uzatıcıyı seçin.
- 2 Kalp hızı monitörünü, Garmin logosu yukarı bakacak şekilde takın.
Kanca ① ve halka ② bağlantısının sağ tarafınızda olması gerekir.



- 3 Kalp hızı monitörünü göğsünüze sarın ve bant kancasını halkaya takın.



NOT: Bakım etiketinin katlanmamasına dikkat edin.

- 4 Kalp hızı monitörünü göğsünüzü saracak ancak rahatsızlık vermeyecek şekilde sıkın.
Kalp hızı monitörü takıldıktan sonra etkinleşir ve veri depolayıp göndermeye başlar.

HRM-Swim Aksesuarını Kullanmaya Dair İpuçları

- Kalp hızı monitörü kendinizi havuz duvarından güç alarak iterken göğsünüzden kayarsa kalp hızı monitörünün ve kayış uzatıcının sıklığı ayarlayın.
- Kalp hızı verilerinizi görmek için aralıklar arasında ayağa kalkarak kalp hızı monitörünü sudan çıkarın.

Koşu Dinamikleri

Koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlaması için HRM-Pro aksesuarı veya diğer koşu dinamikleri aksesuarı ile eşleştirilmiş Forerunner cihazınızı kullanabilirsiniz.

Koşu dinamikleri aksesuarında altı koşu metriğini hesaplamak için gövde hareketini ölçen bir akselerometre bulunur.

Tempo: Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).

Dikey salınım: Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.

Yerle temas süresi: Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür.

NOT: Yerle temas süresi ve denge, yürüyüş sırasında kullanılamaz.

Yerle temas süresi dengesi: Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengenizi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.

Adım uzunluğu: Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.

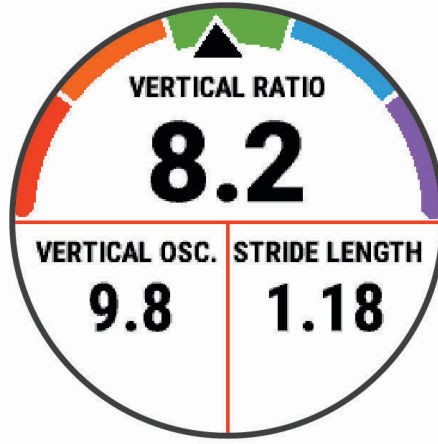
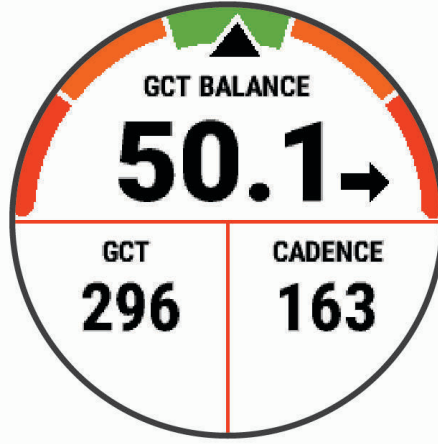
Dikey oran: Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma

Koşu dinamiklerini görüntülemeyi önce HRM-Pro, HRM-Tri veya HRM-Tri aksesuarını ya da Running Dynamics Pod ürününü takmanız ve cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).HRM-Run™

- 1 **START** öğesini seçin ve bir koşu etkinliği seçin.
- 2 **START** öğesini seçin.
- 3 Koşuya çıkın.

- 4 Metriklerinizi görüntülemek için koşu dinamikleri ekranlarına gidin.



- 5 Gerekirse koşu dinamikleri verilerinin nasıl görüldüğünü düzenlemek için **UP** düğmesini basılı tutun.

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranlarında birincil metrik için renkli bir gösterge görüntülenir. Tempoyu, dikey salınımı, yerle temas süresini, yerle temas süresi dengesini veya dikey oranı birincil metrik olarak görüntüleyebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı
 Mor	>95	>183 spm	<218 ms
 Mavi	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Yeşil	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Turuncu	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Kırmızı	<5	<153 spm	>308 ms

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrinizi ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koçu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında renkli göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve göğüste (HRM-Run, HRM-Run veya HRM-Tri aksesuarları) veya bilekte (Running Dynamics Pod aksesuarı) konumlanmasına bağlı olarak biraz farklı olabilir. HRM-Pro

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Koşu dinamikleri verileri görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- HRM-Pro aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun. Koşu dinamikleri olan aksesuarlarda modülün önünde  simgesi bulunur.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını Forerunner cihazınızla tekrar eşleştirin.
- HRM-Pro aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı Forerunner cihazınızla eşleştirmek için Bluetooth teknolojisi yerine ANT+ teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Yerle temas süresi ve dengesi yalnızca koşu sırasında görünür. Yürüyüş sırasında hesaplanmaz.

Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamana yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak birkaç etkinlik yapılması gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir.

Bu tahminler, Firstbeat tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden).

Tahmin edilen yarış süreleri: Cihazınız, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır.

HRV stres testi: Kalp hızı değişkenliği (HRV) stres testi için Garmin göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Cihaz, 3 dakika boyunca hareketsiz dururken kalp hızı değişkenliğinizi kaydeder. Genel stres seviyenizi belirler. 1 ile 100 arasında bir ölçek kullanır; daha düşük bir skor daha düşük bir stres seviyesini belirtir.

Performans durumu: Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır.

İşlevsel eşik gücü (FTP): Cihaz, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır. Daha doğru bir değerlendirme için bir rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz.

Laktat eşiği: Laktat eşiği için bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Cihazınız kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer.

Performans Bildirimlerini Kapatma

Bazı performans bildirimleri etkinliğiniz tamamlandığında görünür. Bazı performans bildirimleri etkinlik sırasında veya yeni bir performans ölçümüne ulaştığınızda (ör. yeni bir VO2 maksimum tahmini) görünür. Bu bildirimlerin bazılarını almamak için performans durumu özelliğini kapatabilirsiniz.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Fizyolojik Metrikler > Performans Durumu** öğesini seçin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır. Cihaz, etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı ve laktat eşiğinizi otomatik olarak algılayabilir. Cihaz, uyumlu bir güç ölçerle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

NOT: Cihaz, yalnızca kalp hızınız kullanıcı profilinizde ayarlanan değerden yüksek olduğunda maksimum kalp hızını algılar.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Fizyolojik Metrikler > Otomatik Algılama** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin.

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Forerunner cihazınıza senkronize edebilirsiniz. Bu, cihazınızın antrenman durumunuzu ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge cihazıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Forerunner cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Fizyolojik Metrikler > TrueUp** öğesini seçin.

Cihazınızı akıllı telefonunuzla senkronize ettiğiniz zaman diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler, kişisel rekorlar ve performans ölçümleri Forerunner cihazınızda görünür.

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Forerunner cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir. Cihazda koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, kondisyon yaşınızı da içeren VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Kondisyon yaşınız, cinsiyeti sizinle aynı fakat yaşı farklı olan birine kıyasla, kondisyonunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Egzersiz yaptıkça zaman içinde fitness yaşınız düşebilir (*Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi, sayfa 45*).



Mor	Üstün
Mavi	Mükemmel
Yeşil	İyi
Turuncu	Orta
Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: (*VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 112*) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 26](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 27](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 45](#)).

- 1 Dışarıda en az 10 dakika koşun.
- 2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 3 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.
İPUCU: Ek bilgileri görüntülemek için START düğmesine tıklayabilirsiniz.

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin Forerunner cihazınızla eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp cihazınızla eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 26](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 27](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 2 Sürüş etkinliğiniz bittiğinde **Kaydet** öğesini seçin.
- 3 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.
İPUCU: Ek bilgileri görüntülemek için START öğesini seçebilirsiniz.

VO2 Maksimum Kaydını Kapatma

Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 44](#)).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 **Kros Koşusu** veya **Ultra Koşu** öğesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **VO2 Maksimumu kaydedin.** > **Kapalı** öğelerini seçin.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı vermek için cihazınız, yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Garmin Index™ tartınız varsa cihazınız, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi bilgisini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 26](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Sağlık İstatistikleri** > **Sağlık Yaşı** öğelerini seçin.

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklimasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. Sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerindeyken Forerunner cihazınız, aklimasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu pencere ögesinde sıcaklık ve rakım aklimasyonunuzu takip edebilirsiniz.

NOT: Sıcaklık aklimasyonu özelliği yalnızca GPS etkinlikleri için kullanılabilir ve bağlı akıllı telefonunuzdan hava durumu verileri alınmasını gerektirir.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 26](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 27](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 44](#)) ve antrenman geçmişinizi kullanır. Cihaz, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

İPUCU: Birden fazla Garmin cihazınız varsa cihazınızın diğer cihazlardaki etkinlikler, geçmiş ve verilerle senkronize olmasını sağlayan Physio TrueUp™ özelliğini etkinleştirebilirsiniz ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 43](#)).

- 1 Performans pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2 Performans ölçümlerinde gezinmek için **START** ögesini seçin.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton mesafeleri için tahmini yarış süreleriniz görünür.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yükü Odağı, sayfa 52*). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

Aerobik Antrenman Etkisi, egzersizin toplam yoğunluğunun aerobik kondisyonunuzu nasıl etkilediğini ölçmek için kalp atış hızınızı kullanır. Ayrıca antrenmanın, kondisyon seviyenizi koruma veya iyileştirmeye yönelik bir etkisinin olup olmadığını belirtir. Egzersiz sırasında biriken egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketiminiz (EPOC), kondisyon seviyenize ve antrenman alışkanlıklarınıza karşılık gelen bir değerler aralığıyla eşleştirilir. Ortalama yoğunluktaki sabit antrenmanlar veya uzun aralıklar (> 180 sn) içeren antrenmanlar, aerobik metabolizmanız üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş aerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Anaerobik Antrenman Etkisi, bir antrenmanın çok yüksek yoğunlukta performans sergileme kapasitenizi nasıl etkilediğini belirlemek için kalp atış hızı ve hız (ya da güç) bilgilerinden yararlanır. EPOC'a yapılan anaerobik katkı ve etkinlik tipine bağlı olarak bir değer alırsınız. 10 - 120 saniyelik tekrarlanan yüksek yoğunluklu aralıklar, anaerobik kapasiteniz üzerinde çok olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş anaerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Etkinlik boyunca değerlerinizi izlemek için Aerobik Antrenman Etkisi ve Anaerobik Antrenman Etkisi'ni antrenman ekranlarınızdan birine veri alanları olarak ekleyebilirsiniz.

Antrenman Etkisi	Aerobik Açısından Fayda	Anaerobik Açısından Fayda
0,0 ile 0,9 arasında	Faydasız.	Faydasız.
1,0 ile 1,9 arasında	Daha az fayda.	Daha az fayda.
2,0 ile 2,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu koruyor.	Anaerobik kondisyonunuzu koruyor.
3,0 ile 3,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu etkiler.
4,0 ile 4,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.
5,0	Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.	Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.

Training Effect teknolojisi Firstbeat Analytics tarafından sağlanır ve desteklenir. Daha fazla bilgi için www.firstbeat.com adresine gidin.

Performans Durumu

Performans durumu özelliği, koşu veya bisiklet sürme gibi bir etkinliği tamamladığınızda temponuzu, kalp hızınızı ve kalp hızı değişkenliğinizi analiz ederek performansınızın ortalama kondisyon seviyenize göre durumunu gerçek zamanlı olarak değerlendirir. Bu, VO2 maksimum taban tahmininizden yaklaşık gerçek zamanlı yüzdelerle sapmanızdır.

Performans durumu değerleri -20 ile +20 arasında değişiklik gösterir. Cihaz, etkinliğin ilk 6 ila 20 dakikasından sonra performans durumu puanınızı görüntüler. Örneğin, 5 üzerinde bir skor, vücudunuzun dinlenip yenilendiğini ve sıkı bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği yapabileceğinizi belirtir. Etkinlik boyunca kondisyonunuzu izlemek için performans durumunuzu antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz. Performans durumu, özellikle uzun bir antrenman koşusunun veya bisiklet sürme etkinliğinin sonunda yorgunluk seviyesinin göstergesi de olabilir.

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 44*).

Performans Durumunuzu Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir.

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82](#)).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

Laktat Eşiği

Laktat eşiği, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşuda bu değer, tahmini efor veya tempo seviyesidir. Koşucu eşiği geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10K ile yarı maraton yarışı temposu arasındadır. Ortalama koşucular için laktat eşiği genellikle maksimum kalp hızının %90'ının altında gerçekleşir. Laktat eşiğinizi bilmek, hangi seviyede antrenman yapacağınızı veya yarış sırasında kendinizi ne zaman zorlayacağınızı belirlemenize yardımcı olur.

Laktat eşiği değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 27](#)).

Laktat Eşiğinizi Belirlemek için Rehberlik Testi Gerçekleştirme

Bu özellik için Garmin göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Rehberlik testini gerçekleştirmeden önce bir kalp hızı monitörü takmanız ve bu monitörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

Cihaz, laktat eşiği değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Cihaz, kalp hızı ile birlikte sabit ve yüksek yoğunluklu koşular sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak tespit eder.

İPUCU: Cihazın maksimum kalp hızı değeri ve maksimum VO2 tahminini doğru bir şekilde yapabilmesi için göğüsten kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu etkinliği gerekir. Laktat eşiği tahmini almada sorun yaşıyorsanız maksimum kalp hızı değerini manuel olarak düşürmeyi deneyin.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
Testi tamamlamak için GPS gereklidir.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Laktat Eşiği Rehberlik Testi** ögesini seçin.
- 5 Süreölçeri başlatın ve ekrandaki talimatları uygulayın.
Cihaz, koşunuza başladıktan sonra her adım süresini, hedefi ve mevcut kalp hızı verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra süreölçeri durdurun ve etkinliği kaydedin.
Bu ilk laktat eşiği tahmininiz ise cihaz, kalp hızı bölgelerinizi laktat eşiği kalp hızınıza göre güncellemenizi ister. Cihaz, her ek laktat eşiği tahmini için tahmini kabul etmenizi veya reddetmenizi ister.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce cihazınızı göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirerek (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77*) VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 45*).

Cihaz, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Cihaz, kalp hızı ve güç ölçer ile sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde yapılan sürüşler sırasında FTP'nizi otomatik olarak tespit eder.

- 1 Performans pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2 Performans ölçümlerinde gezinmek için **START** ögesini seçin.

FTP tahmininiz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.

 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Antrenmansız

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın (*FTP Değerleri, sayfa 113*).

NOT: Performans bildirimi, yeni bir FTP uyarısı verdiğinde yeni FTP'yi kaydetmek için Kabul Et ögesini veya mevcut FTP'nizi korumak için Reddet ögesini seçebilirsiniz.

FTP Testi Gerçekleştirme

İşlevsel eşik gücünüzü (FTP) belirlemeye yönelik test yapmadan önce cihazınızı göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirerek (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77*) VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 45*).

NOT: FTP testi, yaklaşık 30 dakikada tamamlayacağınız zorlu bir antrenmandır. Süreli denemeye benzer şekilde sabit olarak artan eforda sürüş yapmanızı sağlayan kullanışlı ve çoğunlukla düz bir rota seçin.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > FTP Rehberlik Testi** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sürüşünüze başladıktan sonra, cihaz her adım süresini, hedefi ve mevcut güç verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

- 6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra soğumayı tamamlayın, süreölçeri durdurun ve etkinliği kaydedin.
FTP'niz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Yeni FTP'yi kaydetmek için **Kabul Et** ögesini seçin.
 - Mevcut FTP'nizi korumak için **Reddet** ögesini seçin.

Antrenman Durumu

Bu ölçümler, antrenman etkinliklerinizi izlemenize ve anlamınıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak birkaç etkinlik yapılması gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir.

Bu tahminler, Firstbeat tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin.



NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

Antrenman durumu: Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz, antrenman yükünüz ve VO2 maksimum değerinizdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Cihazınız, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek rakıma alışma sürecinizde sıcaklık ve rakım için düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler.

Antrenman yükü: Antrenman yükü, son 7 gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin (EPOC) toplamıdır. EPOC, egzersiz sonrası vücudunuzun toparlanması için harcadığı enerji miktarının tahminidir.

Antrenman yükü odağı: Cihazınız, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağılımını gerçekleştirir. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Cihazınız, son 4 haftaya ait yük dağılımını görüntüler.

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir.

Antrenman Durumu Seviyeleri

Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz, antrenman yükünüz ve VO2 maksimum değerinizdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır. Gelecekteki antrenmanlarınızı planlamak ve kondisyon seviyenizi geliştirmeye devam etmek için antrenman durumunuzdan yardım alabilirsiniz.

Zirveye Çıkma: Zirveye çıkma, yarış için ideal durumda olduğunuz anlamına gelir. Yakın zaman önce antrenman yükünüzü azaltmanız, vücudunuzun toparlanmasını ve eski antrenmanları tamamen telafi etmesini sağlıyor. Bu zirveye çıkma durumu yalnızca kısa bir süre korunabileceği için önceden plan yapmalısınız.

Verimli: Mevcut antrenman yükünüz, kondisyon seviyenizi ve performansınızı doğru yöne götürüyor. Kondisyon seviyenizi korumak için antrenmanınıza toparlanma süreleri eklemelisiniz.

Koruma: Mevcut antrenman yükünüz kondisyon seviyenizi korumak için yeterli. Gelişme kaydetmek için antrenmanlarınıza çeşitlilik katmayı ya da antrenman hacminizi artırmayı deneyin.

Toparlanma: Hafif antrenman yükünüz vücudunuzun toparlanmasına izin veriyor. Bu, uzun süreli sıkı antrenmanlar sırasında çok önemlidir. Kendinizi hazır hissettiğinizde antrenman yükünü tekrar artırabilirsiniz.

Verimsiz: Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden stres, beslenme ve dinlenme dahil olmak üzere genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Antrenman Yapmama: Antrenman yapmama durumu, bir hafta veya daha uzun süre boyunca normalden çok daha az antrenman yaptığınızda oluşur ve kondisyon seviyenizi etkiler. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

Aşma: Antrenman yükünüz çok yüksek ve verimsiz. Vücudunuzun dinlenmeye ihtiyacı var. Programınıza hafif antrenmanlar ekleyerek toparlanmak için kendinize zaman vermelisiniz.

Durum Yok: Cihaz, antrenman durumunuzu tespit etmek için koşu ya da bisikletin VO2 maksimum sonuçlarını içeren etkinlikler de dahil olmak üzere bir veya iki haftalık antrenman geçmişine ihtiyaç duyar.

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az iki VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır. VO2 maksimum tahmininiz, kalp hızınızın birkaç dakika boyunca maksimum kalp hızınızın en az %70'ine ulaştığı dış mekan koşullarından veya güç ölçerle yapılan bisiklet sürme etkinliklerinden sonra güncellenir. İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 45](#)).

Antrenman durumu özelliğinden en iyi şekilde yararlanmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Haftada en az iki kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Cihazı bir hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Cihazınızın performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm kondisyon etkinliklerinizi bu cihaza kaydedin veya Physio TrueUp özelliğini etkinleştirin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 43](#)).

Antrenman Yüğü

Antrenman yükü, son yedi gündeki antrenman hacminizin ölçümüdür. Son yedi gündeki egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) ölçümlerinizin toplamıdır. Gösterge, mevcut yükünüzün düşük mü, yüksek mi, yoksa kondisyon seviyenizi korumak veya geliştirmek için optimum aralıkta mı olduğunu gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

Antrenman Yüğü Odağı

Performansınızı ve kondisyon seviyenizi en üst düzeye çıkarmak için antrenmanın üç kategoriye ayrılması gerekir: düşük aerobik, yüksek aerobik ve anaerobik. Antrenman yüğü odağı, her bir kategorinin antrenmanınızda ne kadar yer aldığını gösterir ve antrenman hedefleri sağlar. Antrenman yüğü odağı, antrenman yükünüzün düşük, optimum veya yüksek olduğunu belirlemek için en az 7 gün antrenman yapılmasını gerektirir. 4 haftalık antrenman geçmişinden sonra antrenman yüğü tahmininiz, antrenman etkinliklerini dengelemenize yardımcı olmak için daha ayrıntılı hedef bilgilerine sahip olur.

Hedeflerin altında: Antrenman yükünüz, tüm yoğunluk kategorilerinde optimumun altında. Antrenmanlarınızın süresini veya sıklığını artırmaya çalışın.

Düşük aerobik eksikliği: Daha yüksek yoğunluklu etkinlikleriniz için toparlanma ve denge sağlamak amacıyla daha fazla düşük aerobik etkinlikler eklemeyi deneyin.

Yüksek aerobik eksikliği: Laktat eşiğı ve maksimum VO2 değerinizi zaman içinde iyileştirmek için daha fazla yüksek aerobik etkinlikleri eklemeyi deneyin.

Anaerobik eksikliği: Zaman içinde hızınızı ve anaerobik kapasitenizi artırmak için birkaç tane daha yüksek yoğunluklu, anaerobik etkinlik eklemeyi deneyin.

Dengeli: Antrenman yükünüz dengelidir ve antrenman yapmaya devam ettikçe genel kondisyon açısından fayda sağlar.

Düşük aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla düşük aerobik etkinliklerden oluşur. Bu, sağlam bir temel sağlamanın yanı sıra sizi daha yoğunluklu antrenmanlar eklemeniz için hazırlar.

Yüksek aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yüksek aerobik etkinliklerden oluşur. Bu etkinlikler; laktat eşiğı, maksimum VO2 değeri ve dayanıklılığı iyileştirmeye yardımcı olur.

Anaerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yoğunluklu etkinliklerden oluşur. Bu, kondisyon seviyenizi hızlıca yükseltse de düşük aerobik etkinliklerle dengelenmelidir.

Hedeflerin üzerinde: Antrenman yükünüz optimum seviyenin üzerinde. Antrenmanlarınızın süresini ve sıklığını azaltmalısınız.

Toparlanma Süresi

Tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını görüntülemek için bilekten kalp hızını ölçen Garmin cihazınızı veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörü kullanabilirsiniz.

NOT: Toparlanma süresi önerisi, VO2 maksimum tahmininizi kullanır ve ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

Toparlanma süresi, bir etkinlikten hemen sonra görünür. Başka bir zorlu antrenmana başlayabileceğiniz ideal zamana kadar geri sayım devam eder. Cihaz; uyku, stres, dinlenme ve fiziksel etkinlik değişikliklerine göre gün boyunca toparlanma sürenizi günceller.

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 26](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 27](#)).

1 Koşuya çıkın.

2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

Toparlanma süresi görünür. Maksimum süre 4 gündür.

NOT: Saat görünümünde UP veya DOWN ögesini seçerek antrenman durumu pencere ögesini görüntüleyin ve START ögesini seçerek toparlanma sürenizi görüntülemek için metrikleriniz arasında gezin.

Toparlanma Kalp Hızı

Bilekten kalp hızını ölçen veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörle antrenman yapıyorsanız her etkinlikten sonra toparlanma kalp hızı değerini kontrol edebilirsiniz. Toparlanma kalp hızı, egzersiz yapma kalp hızınız ve egzersizi tamamladıktan iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farktır. Örneğin, tipik bir antrenman koşusunun ardından zamanlayıcıyı durdurun. Kalp hızınız 140 bpm olsun. Herhangi bir etkinlik olmadan veya soğumayla geçen iki dakikanın ardından kalp hızınız 90 bpm'dir. Toparlanma kalp hızınız 50 bpm (140 eksi 90) olur. Bazı araştırmalar, toparlanma kalp hızıyla kalp sağlığı arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Daha yüksek toparlanma kalp hızı genellikle kalbin daha sağlıklı olduğunu gösterir.

İPUCU: En iyi sonuçlar için cihaz toparlanma kalp hızı değerini hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir.

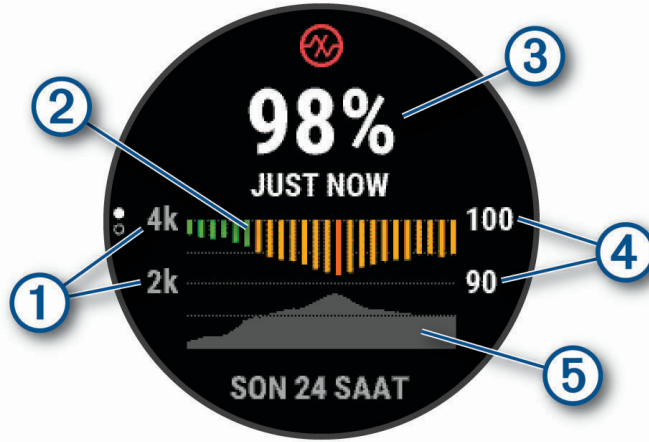
Nabız Oksimetresi

Forerunner 745 cihazında, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi pencere ögesini görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 54*). Dilerseniz gün boyunca ölçümü de etkinleştirebilirsiniz (*Tüm Gün Aklimasyon Modunu Açma, sayfa 54*). Hareketsiz kaldığınızda cihazınız oksijen satürasyonunuzu ve irtifanızı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Cihazda nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen satürasyonu yüzdesi ve renk olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.



①	İrtifa ölçeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeri.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi pencere ögesini görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Pencere ögesi; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değerler grafiğini ve son 24 saatteki irtifanızın grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi pencere ögesini ilk görüntülediğinizde cihazın, irtifanızı tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Pencere ögesi ayrıntılarını görüntülemek ve nabız oksimetresi ölçümü başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.
NOT: Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdelik oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için, cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Cihazınızı, uyurken kanınızdaki oksijen satürasyonunu sürekli olarak ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.

- 1 Nabız oksimetresi pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Nabız Oksimetresi Modu > Uyku Süresinde** ögesini seçin.

Tüm Gün Aklımasyon Modunu Açma

- 1 Nabız oksimetresi pencere ögesinde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Nabız Oksimetresi Modu > Tüm Gün** ögesini seçin.
Cihaz, hareket etmediğinizde oksijen satürasyonunuzu gün boyu otomatik olarak analiz eder.
NOT: Tüm gün aklımasyon modunu açmak pil ömrünü azaltır.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın. Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Bir silikon bant kullanın.
- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Cihazın arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

Kalp Hızı Değişkenliği Stres Seviyenizi Görüntüleme

Kalp hızı değişkenliği (HRV) stres seviyenizi ölçmeden önce göğüsten ölçüm yapan Garmin kalp hızı monitörü takmanız ve monitörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

HRV stres seviyeniz, hareketsiz dururken gerçekleştirilen üç dakikalık bir testin sonucunda belirlenir. Forerunner cihazı genel stresinizi tespit etmek için test sırasında kalp hızı değişkenliğini analiz eder. Antrenman, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi performansınızı etkiler. Stres seviyesi 1 ile 100 arasındadır ve 1, düşük stres durumunu; 100 ise yüksek stres durumunu ifade eder. Stres seviyenizi bilmek, vücudunuzun zorlu bir antrenman koşusuna veya yogaya hazır olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

İPUCU: Garmin, stres seviyenizi egzersiz yapmadan önce her gün neredeyse aynı saatte ve aynı koşullar altında ölçmenizi önerir. Önceki sonuçlarınızı Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

1 START > DOWN > HRV Stres > START öğesini seçin.

2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Body Battery

Cihazınız, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 0 ile 100 arasında değişir. 0 ile 25 arası düşük, 26 ile 50 arası orta, 51 ile 75 arası yüksek, 76 ile 100 arası ise çok yüksek enerji rezervini belirtir.

Güncel Body Battery düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 56](#)).

Body Battery Pencere Ögesi Görüntüleme

Body Battery pencere ögesi mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki Body Battery seviyenizin grafiğini görüntüler.

- 1 Body Battery pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

NOT: Pencere ögesini pencere ögesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme](#), sayfa 80).

- 2 Gece yarısından sonraki Body Battery seviyenizin grafiğini görüntülemek için **START** düğmesine basın.



- 3 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Turuncu çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.



Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için cihazı uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Stres Seviyesi Pencere Öğesini Kullanma

Stres seviyesi pencere öğesi güncel stres seviyenizi ve son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 80*).

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi pencere öğesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
- 2 **START** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Ek ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** öğesini seçin.

İPUCU: Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.

 - Rahatlama etkinliği başlatmak için **START > DOWN** öğesini seçin.

Akıllı Özellikler

Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme

Forerunner cihazının bağlantılı özelliklerini kullanmak için cihazın akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Akıllı telefonunuzu cihazınızın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- 3 Cihazı açmak için **LIGHT** öğesini seçin.

Cihazı ilk açtığınızda cihaz eşleştirme modundadır.

İPUCU: Eşleştirme moduna manuel olarak girmek için **UP** öğesini basılı tutarken **Telefon > Telefonu Eşleştir** öğelerini seçebilirsiniz.
- 4 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
 - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyseniz **≡** veya **•••** menüsünden **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları uygulayın.

Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları

- 1 Garmin Connect uygulamasından, **≡** veya **•••** öğesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için Forerunner cihazını uyumlu bir mobil cihazla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 57*).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Telefon > Akıllı Bildirimler > Durum > Açık** öğesini seçin.
- 3 **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 Bir ses tercihi seçin.
- 6 **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.
- 7 Bir bildirim tercihi seçin.
- 8 Bir ses tercihi seçin.
- 9 **Gizlilik** öğesini seçin.
- 10 Bir gizlilik tercihi seçin.
- 11 **Mola** öğesini seçin.
- 12 Yeni bir bildirim için uyarının ekranda ne kadar süre gösterileceğini seçin.
- 13 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** öğesini seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirim pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
- 2 **START** öğesini seçin.
- 3 Bir bildirim seçin.
- 4 Daha fazla seçenek için **DOWN** öğesini seçin.
- 5 Önceki ekrana geri dönmek için **BACK** öğesini seçin.

Bildirimleri Yönetme

Forerunner cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® cihazı kullanıyorsanız cihazda gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android™ akıllı telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **Ayarlar > Bildirimler** öğesini seçin.

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Akıllı Telefonunuzda Oynatma

Sesli istemleri ayarlamadan önce Garmin Connect uygulaması yüklü bir akıllı telefonu Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir.

Garmin Connect uygulamasını, koşu ve diğer etkinlikler sırasında akıllı telefonunuzda motive edici durum duyuruları oynatacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Sesli istemler tur sayısı ve tur süresi, tempo veya hız ve kalp hızı verilerini içerir. Sesli istem sırasında Garmin Connect uygulaması, duyuruyu oynatmak için akıllı telefonun birincil sesini susturur. Ses düzeylerini Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bir Forerunner 745 cihazınız varsa cihazda sesli istemleri bağlı akıllı telefon kullanmadan, bağlı kulaklığınız aracılığıyla etkinleştirebilirsiniz (*Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma, sayfa 16*).

NOT: Tur Uyarısı sesli istemi varsayılan olarak etkindir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  öğesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 3 Cihazınızı seçin.
- 4 **Etkinlik Seçenekleri > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth akıllı telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenekler ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Forerunner cihazınızın Bluetooth akıllı telefon bağlantısını kapatmak için  öğesini seçin.
Mobil cihazınızda Bluetooth teknolojisini kapatmak için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Forerunner cihazını Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Akıllı telefon bağlantı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Telefon > Uyarılar** öğesini seçin.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

Forerunner cihazı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

Etkinlik yüklemeleri: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect uygulamasına otomatik olarak gönderir.

Sesli istemler: Garmin Connect uygulamasının koşu ve diğer etkinlikler sırasında mil bölümleri ve diğer veriler için durum uyarılarını akıllı telefonunuzda oynatmasını sağlar.

Bluetooth sensörleri: Kalp hızı ölçme monitörü gibi Bluetooth uyumlu sensörleri bağlamanızı sağlar.

Connect IQ: Cihazınızın özelliklerini yeni saat görünümleri, pencere öğeleri, uygulamalar ve veri alanları ile genişletmenize olanak tanır.

Telefonumu bul: Forerunner cihazınızla eşleşen ve aralık dışında olmayan, kaybettiğiniz akıllı telefonunuzun konumunu belirler.

Saatimi bul: Akıllı telefonunuzla eşleşen ve aralık dışında olmayan, kaybettiğiniz Forerunner cihazınızın konumunu belirler.

GroupTrack: LiveTrack ile bir gruba katılmanızı sağlar. Böylece diğer kişiler konumunuzu ekranda ve gerçek zamanlı olarak görüntüleyebilir.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

PacePro indirmeleri: Garmin Connect uygulamasında PacePro stratejileri oluşturup indirmenizi ve bunları kablosuz olarak cihazınıza göndermenizi sağlar.

Telefon bildirimleri: Forerunner cihazınızda telefon bildirimlerini ve mesajları görüntüler.

Güvenlik ve izleme özellikleri: Arkadaşlarınız ile ailenize mesaj ve uyarı göndermenizi ve Garmin Connect uygulamasında belirlenmiş acil durum kişilerinden yardım istemenizi sağlar. Daha fazla bilgi için (*Güvenlik ve izleme Özellikleri, sayfa 63*) bölümüne gidin.

Sosyal medya etkileşimleri: Garmin Connect uygulamasına bir etkinlik yüklediğinizde favori sosyal medya web sitenizde güncelleme yayınlamanızı sağlar.

Yazılım güncellemeleri: Cihaz yazılımınızı güncellemenizi sağlar.

Hava durumu güncellemeleri: Cihazınıza gerçek zamanlı hava koşulları ve bildirimler gönderir.

Antrenman ve ders indirmeleri: Garmin Connect uygulamasında antrenmanlara ve derslere göz atıp bunları kablosuz olarak cihazınıza göndermenizi sağlar.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 57*).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 59*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak cihazınıza gönderir.

Kayıp Bir Mobil Cihazı Bulma

Bu özelliği, Bluetooth kablosuz teknolojisi kullanılarak eşleştirilen ve aralık dışında olmayan kayıp bir mobil cihazı bulmak için kullanabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçeneğe ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62*).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2 **Telefonumu Bul** öğesini seçin.

Forerunner cihazı eşleştirilen mobil cihazınızı aramaya başlar. Mobil cihazınızdan sesli bir uyarı duyulur ve Forerunner cihazı ekranında Bluetooth sinyal gücü görüntülenir. Bluetooth sinyal gücü mobil cihazınıza yaklaştıkça artar.

3 Aramayı durdurmak için **BACK** öğesini seçin.

Pencere öğeleri

Cihazınız, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Bazı pencere öğeleri için uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı pencere öğeleri varsayılan olarak görünmez. Bunları, pencere öğesi döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 80*).

ABC: Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.

Body Battery: Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler.

Takvim: Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.

Kalori: Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.

Çıkılan kat sayısı: Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.

Garmin Coach: Garmin hesabınızda bir Garmin Connect Coach antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler.

Sağlık istatistikleri: Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik özetini görüntüler. Ölçümler arasında kalp hızı, Body Battery seviyesi, stres ve daha fazlası bulunur.

Kalp hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.

Geçmiş: Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.

Sıvı Tüketimi: Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip etmenize olanak tanır.

Yoğun olduğunuz dakikalar: Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.

inReach® kontrolleri: Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj göndermenizi sağlar.

Son etkinlik: Son koşunuz, son sürüşünüz veya son yüzmeniz gibi son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Son yapılan spor: Son kaydedilen spor etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Son Koşu: Son kaydedilen koşu etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Adet döngüsü izleme: Geçerli döngünüzü görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz veya cihazda bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.

Günüm: Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özetini görüntüler. Bu ölçümler; süreli etkinlikler, yoğun dakikalar, çıkılan kat sayısı, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlasını içerir.

Bildirimler: Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır.

Performans: Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler.

Darbe oksimetresi: Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.

RCT kamera kontrolleri: Manuel olarak fotoğraf çekmenizi, video klip kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar (*Varia kamera kontrollerini Kullanma, sayfa 79*).

Solunum: Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

Uyku: Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler.

Adımlar: Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.

Stres: Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

Gündoğumu ve günbatımı: Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.

Antrenman durumu: Mevcut antrenman durumunuzu ve antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler.

VIRB kontrolleri: Forerunner cihazınızla eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar.

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.

Pencere Öğelerini Görüntüleme

Cihazınızda önceden yüklenmiş bazı pencere öğeleri bulunur. Cihazınızı bir akıllı telefonla eşleştirerek daha fazla pencere öğesi yükleyebilirsiniz.

- Saat görünümünden **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
Cihaz, pencere öğeleri arasında gezinerek her bir pencere öğesi için özet verileri görüntüler. Performans pencere öğesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç etkinlik veya GPS kullanılarak yapılan dış mekan koşuları gerekir.
- Pencere öğesi ayrıntılarını görüntülemek için **START** öğesini seçin.
İPUCU: Bir pencere öğesine ilişkin ek ekranları görüntülemek için **DOWN** öğesine basabilirsiniz.

Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme

Hava durumu, uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

- 1 Hava durumu pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
- 2 Hava durumu verilerini görüntülemek için **START** öğesini seçin.
- 3 Saatlik ve günlük veriler ile hava durumu eğilim verilerini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.

Sıvı Tüketimi Takibi

Günlük sıvı alımınızı takip edebilir, hedefleri ve uyarıları açabilir ve en sık kullandığınız kap boyutlarını girebilirsiniz. Otomatik hedefleri etkinleştirirseniz bir etkinlik kaydettiğiniz günlerde hedefiniz artar. Egzersiz yaparken kaybettiğiniz ter miktarını telafi etmek için daha fazla sıvı almanız gerekir.

NOT: Sıvı tüketimi takibi pencere öğesini indirmek için Connect IQ uygulamasını kullanabilirsiniz.

Günüm Pencere Öğesini Özelleştirme

Günüm pencere öğesinde görüntülenen metrik listesini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **Günüm** pencere öğesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmelerine basın.
- 2  öğesini basılı tutun.
- 3 **Günüm Seçenekleri** öğesini seçin.
- 4 Her bir metriği göstermek veya gizlemek için açma kapatma düğmelerini seçin.

Kontroller Menüsünü Görüntüleme

Kontroller menüsünde rahatsız etme modunu açma, tuşları kilitleme ve cihazı kapatma gibi seçenekler bulunur. Garmin Pay cüzdanını da açabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62*).

1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.



2 Seçenekler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için ekleme, kaldırma veya düzen değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Görüntüleme, sayfa 62*).

- 1 Saat görünümünden **≡** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kontroller** ögesini seçin.
- 3 Özelleştirilecek bir kısayol seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse kontroller menüsüne ek bir kısayol eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.

Müzik Kontrollerini Açma

Müzik kontrolleri için uyumlu bir akıllı telefonla Bluetooth bağlantısı gerekir.

- 1 Saat görünümünde **LIGHT** ögesini basılı tutun.
- 2 **🎵** ögesini seçin.
- 3 Müzik kontrollerini kullanmak için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

Connect IQ Özellikleri

Connect IQ uygulamasını kullanarak saatinize Garmin ve diğer sağlayıcılardan Connect IQ özelliklerini ekleyebilirsiniz. Cihazınızı saat görünümü, veri alanları, pencere öğeleri ve cihaz uygulamaları ile özelleştirebilirsiniz.

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

Veri Alanları: Sensör, etkinlik ve geçmiş verilerini yeni yöntemlerle sunan yeni veri alanları indirmenizi sağlar. Dahili özelliklere ve sayfalara Connect IQ veri alanlarını ekleyebilirsiniz.

Pencere öğeleri: Sensör verileri ve bildirimleri de dahil olmak üzere bir bakışta bilgi sunar.

Cihaz Uygulamaları: Saatinize yeni dış mekan ve fitness etkinlik türleri gibi etkileşimli özellikler ekleyin.

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 apps.garmin.com adresine gidin ve oturum açın.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Wi-Fi Bağlantılı Özellikler

Garmin Connect hesabınıza gönderilen etkinlik yüklemeleri: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza otomatik olarak gönderir.

Ses içeriği: Üçüncü taraf sağlayıcıların ses içeriğini senkronize etmenizi sağlar.

Yazılım güncellemeleri: Wi-Fi bağlantısı olduğunda cihazınız en son yazılım güncellemesini otomatik olarak indirip yükler.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect sitesinde egzersizlere ve antrenman planlarına göz atıp seçim yapabilirsiniz. Cihazınızın Wi-Fi bağlantısının olduğu bir sonraki seferde dosyalar cihazınıza kablosuz olarak gönderilir.

Wi-Fi Ağına Bağlanma

Bir Garmin Connect ağına bağlanabilmeniz için cihazınızı akıllı telefonunuzdaki Garmin Express™ uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Wi-Fi uygulamasına bağlamanız gerekir.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ekle** öğelerini seçin.
Cihaz, yakındaki Wi-Fi ağlarının listesini gösterir.
- 3 Bir ağ seçin.
- 4 Gerekirse ağ parolasını girin.

Cihaz ağa bağlanır ve ağ, kayıtlı ağlar listesine eklenir. Cihaz, kapsama alanında olduğunda bu ağa otomatik olarak yeniden bağlanır.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Forerunner saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Kaza algılama: Forerunner saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Live Event Sharing: Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlamanıza olanak tanır.

NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir Android telefona bağlıysa kullanılabilir.

GroupTrack: LiveTrack kullanan bağlantılarınızı doğrudan ekranda ve gerçek zamanlı olarak izlemenizi sağlar.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Yardım İsteme

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 64](#)). Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.
İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** öğesini seçebilirsiniz.

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

- 1 Saat görünümünden  öğesini basılı tutun.
- 2 **Güvenlik > Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Kaza algılama yalnızca açık havada yürüyüş, koşu ve bisiklet etkinlikleri için kullanılabilir.

GPS özelliği etkinleştirilmiş Forerunner cihazınız bir kaza algıladığında, Garmin Connect uygulaması adınızın ve GPS konumunuzun yer aldığı bir otomatik metin mesajı ile e-postayı acil durum kişilerinize gönderebilir. 30 saniye geçtikten sonra kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** öğesini seçebilirsiniz.

GroupTrack Oturumu Başlatma

Bir GroupTrack oturumu başlatmak için Garmin Connect hesabınız, uyumlu bir akıllı telefonunuz ve Garmin Connect uygulamanız olmalıdır.

Bu talimatlar, Forerunner cihazlarıyla GroupTrack oturumu başlatmaya yöneliktir. Bağlantılarınızda diğer uyumlu cihazlar varsa bu cihazları haritada görebilirsiniz. Diğer cihazlar, haritada GroupTrack sürücülerini görüntüleyemeyebilir.

- 1 Dışarı çıkın ve Forerunner cihazını açın.
- 2 Akıllı telefonunuzu Forerunner cihazıyla eşleştirin ([Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 57](#)).
- 3 Forerunner cihazında harita ekranında görüntüleme bağlantılarını etkinleştirmek için  simgesini basılı tutun ve **Güvenlik > GroupTrack > Harita Göster** öğelerini seçin.
- 4 Garmin Connect uygulamasının ayarlar menüsünden **Güvenlik ve İzleme > LiveTrack >  > Ayarlar > GroupTrack** öğelerini seçin.
- 5 **Tüm Bağlantılar** öğesini seçin.
- 6 **LiveTrack'i Başlat** öğesini seçin.
- 7 Forerunner cihazında bir etkinlik başlatın.
- 8 Bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları

GroupTrack özelliği, LiveTrack ögesini doğrudan ekran üzerinden kullanarak grubunuzdaki diğer bağlantıları takip edebilmenizi sağlar. Grubun tüm üyeleri, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılarınız olmalıdır.

- GPS kullanarak dışarıdaki etkinliğinizi başlatın.
- Forerunner cihazınızı, Bluetooth teknolojisini kullanarak akıllı telefonunuzla eşleştirin.
- GroupTrack oturumunuzdaki bağlantıların listesini güncellemek için Garmin Connect uygulamasında, ayarlar menüsünden **Bağlantılar** ögesini seçin.
- Tüm bağlantılarınızın akıllı telefonlarıyla eşleştirildiğinden emin olun ve Garmin Connect uygulamasında bir LiveTrack oturumu başlatın.
- Tüm bağlantılarınızın aralık kapsamında (40 km veya 25 mil) olduğundan emin olun.
- GroupTrack oturumu sırasında bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin ([Etkinliğe Harita Ekleme](#), sayfa 82).

Müzik

Cihazınıza ses içeriği indirebilir ve böylece akıllı telefonunuz yakında olmadığı zaman müzik dinleyebilirsiniz. Garmin Connect ve Garmin Express uygulamaları, üçüncü taraf sağlayıcılardan veya bilgisayarınızdan ses içeriği indirmenizi sağlar.

Müzik kontrollerini kullanarak akıllı telefonunuzdaki müzik çalma işlemi kontrol edebilir veya cihazınızda depolanmış müziği dinleyebilirsiniz. Cihazınızda depolanmış ses içeriklerini dinlemek için kulaklıkları Bluetooth teknolojisiyle bağlamanız gerekir.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

Saatinize desteklenen bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik veya ses dosyaları indirebilmeniz için öncelikle sağlayıcıyı cihazınıza bağlamanız gerekir.

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri cihazınızda zaten yüklü. Daha fazla seçenek için Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz.

1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.

2 **IQ** ögesini seçin.

NOT: Farklı bir sağlayıcı kurmak istiyorsanız  ögesini basılı tutun ve **Müzik Sağlayıcıları > Sağlayıcı Ekle** ögesini seçin.

3 Sağlayıcının adını seçin ve ekrandaki talimatları uygulayın.

Spotify

Spotify, milyonlarca şarkıya erişmenize olanak tanıyan dijital bir müzik hizmetidir.

İPUÇU: Spotify entegrasyonu için cep telefonunuzda Spotify uygulamasının yüklü olması gerekir. Uyumlu mobil dijital cihaz ve özel abonelik (varsa) gereklidir. www.garmin.com/ adresine gidin.

Bu ürün, <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> adresindeki üçüncü taraf lisanslarına tabi olan Spotify yazılımını içerir. Spotify her yolculuğunuzda size eşlik etsin. Sevdiğiniz şarkıları ve sanatçıları dinleyin veya bırakın Spotify sizi eğlensinsin.

Spotify Uygulamasından Ses İçeriği İndirme

Spotify uygulamasından ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma](#), sayfa 63).

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 2  simgesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları** > **Spotify** öğesini seçin.
- 4 **Add music & podcasts** öğesini seçin.
- 5 Cihaza indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.

NOT: Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Kalan pil ömrü yeterli değilse cihazı harici bir güç kaynağına bağlamanız gerekebilir.

Seçilen parça listeleri ve diğer öğeler cihaza indirilir.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

Kişisel müzik dosyalarınızı cihazınıza gönderebilmeniz için Garmin Express uygulamasını bilgisayarınıza yüklemeniz gerekir (www.garmin.com/express).

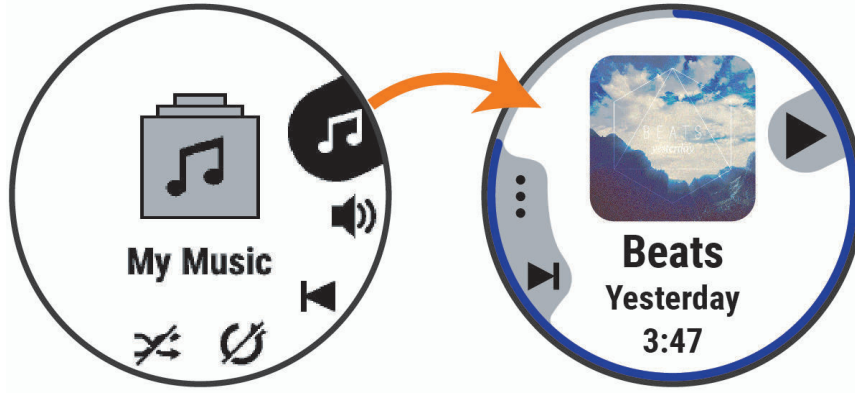
.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Forerunner 745 cihazınıza yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/musicfiles adresine gidin.

- 1 Birlikte verilen USB kablosunu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, cihazınızı seçin ve **Müzik** öğesini seçin.
İPUCU: Windows® bilgisayarlar için  öğesini seçebilirsiniz ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple® bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığınıza kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
- 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** öğesini seçin.
- 5 Gerekliyse Forerunner 745 listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** öğesini seçin.

Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** öğesini basılı tutun.
- 2 Kulaklıklarınızı Bluetooth teknolojisiyle bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama](#), sayfa 68).
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Müzik Sağlayıcıları** öğesini seçip bir seçenek belirleyin.
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ([Kişisel Ses İçeriği İndirme](#), sayfa 66).
 - Akıllı telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telfonu Kntrl Et** öğesini seçin.
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya indirmek için bir çalma listesi belirleyin.
- 5 Müzik çalma kontrollerini açmak için  öğesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri



	Bazı üçüncü taraf sağlayıcılardan gelen içeriği yönetmek için seçin.
	Seçili kaynağın ses dosyalarına ve parça listelerine göz atmak için seçin.
	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.
	Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin. Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin. Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun.
	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.

Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme

- 1 Akıllı telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 Forerunner 745 cihazınızda müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları > Telefonu Kntnl Et** ögesini seçin.

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1 ögesini basılı tutun.
- 2 **Müzik > Ses** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

Forerunner 745 cihazınıza yüklenen müzikleri dinlemek için kulaklığınızı Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlamanız gerekir.

- 1 Kulaklığı cihazınızın 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Müzik > Kulaklık > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Garmin Pay

Garmin Pay özelliği, katılımcı konumlardan yaptığınız alışverişlerde, katılımcı bir finans kuruluşunun kredi kartı veya banka kartı aracılığıyla saatinizi kullanarak ödeme yapmanızı sağlar.

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

Garmin Pay cüzdanınıza bir veya daha fazla katılımcı kredi kartı ya da banka kartı ekleyebilirsiniz. Katılımcı finans kuruluşlarını bulmak için garmin.com/garminpay/banks adresine gidin.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Başlayın** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

Garmin Pay cüzdanınıza 10 adete kadar kredi veya banka kartı ekleyebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Garmin Pay >  > Kart Ekle** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

NOT: Bazı ülkelerde katılımcı finans kuruluşları Garmin Pay özelliklerini sınırlandırabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** öğesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin. Kart, Forerunner cihazınızı kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  öğesini seçin.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir. Saatinizi katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** ögesini basılı tutun.
- 2 **Cüzdan** simgesini seçin.
- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

NOT: Şifrenizi üç kez hatalı girerseniz cüzdanınız kilitlenir ve şifrenizi Garmin Connect uygulamasından sıfırlamanız gerekir.

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 5 Saatini 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUCU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra saatini takmaya devam ederken 24 saat boyunca ödemeleri şifre girmeden yapabilirsiniz. Saati bileğinizden çıkarırsanız veya kalp hızı izleme monitörünü devre dışı bırakırsanız bir ödeme yapmadan önce şifreyi yeniden girmeniz gerekir.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Forerunner cihazınız için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki Forerunner cihaz sayfasında **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Forerunner cihazınızı kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Geçmiş

Geçmişte süre, mesafe, kalori, ortalama tempo veya hız, tur verileri ve isteğe bağlı sensör bilgileri bulunur.

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

Geçmiş, cihazınıza kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Cihazda, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş pencere ögesi bulunur (*Pencere öğeleri, sayfa 60*).

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini görüntülemek için **Antrenman Etkisi** (*Antrenman Etkisi Hakkında, sayfa 47*).
 - Her bir kalp hızı bölgesinde geçirdiğiniz süreyi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin (*Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme, sayfa 70*).
 - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Bir kayak veya snowboard pisti her pistle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Koşular** ögesini seçin.
 - Egzersiz seti seçmek ve her setle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
 - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Etkinliğin irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Çoklu Spor Geçmiş

Cihazınız; toplam mesafe, süre, kalori ve isteğe bağlı aksesuar verileri dahil olmak üzere etkinliğin toplam çoklu spor özetini depolar. Cihazınız aynı zamanda her spor segmentinin ve geçişin etkinlik verilerini depolayarak benzer antrenman etkinliklerini karşılaştırmanızı ve geçişler arasında ne kadar hızlı ilerlediğinizi takip etmenizi sağlar. Geçiş geçmişine mesafe, süre, ortalama hız ve kalori dahildir.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

Her kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek, antrenman yoğunluğunuzu ayarlamana yardımcı olabilir.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Kalp Hızı** ögesini seçin.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Haftalık veya aylık toplamları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Yolölçeri Kullanma

Yolölçer; kat edilen toplam mesafeyi, kazanılan irtifayı ve etkinlik süresini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam > Yol Ölçer** ögesini seçin.
- 3 Yolölçer toplamlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

Geçmiş Silme

- 1 Saat görünümünden ☰ ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Seçenekler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.**NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

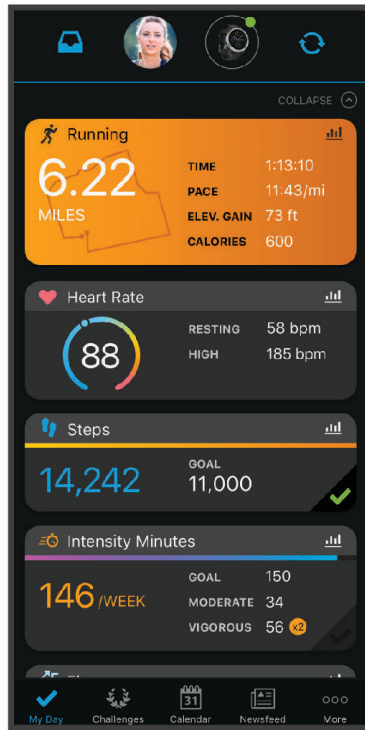
Garmin Connect

Garmin Connect kullanan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü, triatlon ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için uygulamayı telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilir veya connect.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra bu etkinliği Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, irtifa, kalp hızı, yakılan kalori, tempo, koşu dinamikleri, üstten harita görünümü, tempo ve hız çizelgeleri ile özelleştirilebilir raporlar da dahil olmak üzere etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgiler görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı veriler için kalp hızı monitörü gibi isteğe bağlı bir aksesuar gerekir.



Antrenmanınızı planlayın: Bir kondisyon hedefi seçebilir ve gün gün antrenman planlarından birini yükleyebilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması cihazınızı Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden cihazınıza göndermek için kullanabilirsiniz. Cihazınıza müzik de ekleyebilirsiniz (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 66*). Ayrıca cihaz yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Garmin Express uygulamasını indirin ve yükleyin.
- 4 Garmin Express uygulamasını açın ve **Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Veri Yönetimi

NOT: Cihaz Windows 95, 98, Me, Windows NT® ve Mac® OS 10.3 ve önceki sürümleri ile uyumlu değildir.

Dosya Silme

DUYURU

Bir dosyanın ne işe yaradığını bilmiyorsanız dosyayı silmeyin. Cihazınızın belleğinde silinmemesi gereken önemli sistem dosyaları bulunur.

- 1 **Garmin** sürücüsü veya birimini açın.
- 2 Gerekirse bir klasör ve birimi açın.
- 3 Bir dosya seçin.
- 4 Klavyenizdeki **Sil** tuşuna basın.

NOT: Mac işletim sistemleri MTP dosya aktarımı modu için sınırlı destek sağlar. Bir Windows işletim sisteminde Garmin sürücüsünü açmanız gerekir. Müzik dosyalarını cihazınızdan kaldırmak için Garmin Express uygulamasını kullanmalısınız.

Navigasyon

Yolunuzu bir haritada görüntülemek, konum kaydetmek ve evinizin yolunu bulmak için cihazınızdaki GSP navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.

Etaplar

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza etap gönderebilirsiniz. Etap cihazınıza kaydedildikten sonra etabı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, iyi bir rota olduğu için izleyebilirsiniz. Örneğin, işe bisikletle gidip gelebileceğiniz bir rotayı kaydedip izleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **Rota Oluştur** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 7 Navigasyona başlamak için **START** ögesini seçin.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız ([Garmin Connect](#), sayfa 71) olmalıdır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  ögesini seçin.
- 2 **Antrenman > Rotalar > Rota Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** ögesini seçin.
NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme](#), sayfa 73).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir kursu, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma](#), sayfa 73).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman > Rotalar** ögesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4  > **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir rota seçmek için **START** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** ögesini seçin.
 - Özel bir tempo bilekliği oluşturmak için **PacePro** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** ögesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** ögesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Konumunuzu Kaydetme

Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydedebilirsiniz.

1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2 **Konumu Kaydet** ögesini seçin.

NOT: Bu ögeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62*).

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme

Kayıtlı bir konumu silebilir ya da adını, irtifasını ve konu bilgilerini düzenleyebilirsiniz.

1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 **≡** düğmesini basılı tutun.

4 **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.

5 Kayıtlı bir konum seçin.

6 Konumu düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Tüm Kayıtlı Konumları Silme

Kayıtlı konumlarınızın hepsini tek seferde silebilirsiniz.

1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 **≡** düğmesini basılı tutun.

4 **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar > Tümünü Sil** ögesini seçin.

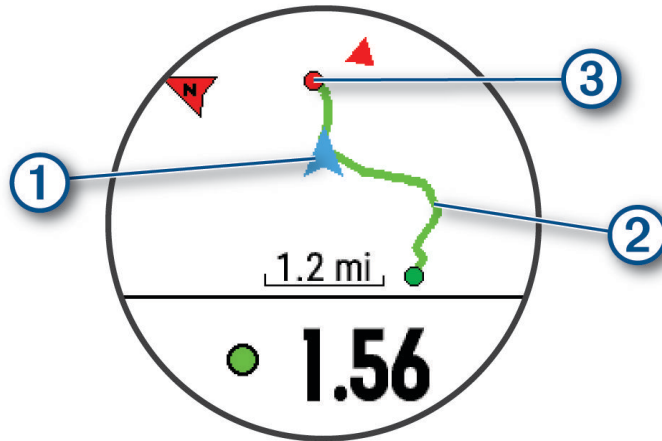
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

1 Etkinlik sırasında **STOP** düğmesine basın.

2 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** ögesini seçin.



Mevcut konumunuz ①, izleyeceğiniz yol ② ve varış noktanız ③ haritada görünür.

Son Kaydedilmiş Etkinliğinizin Başlangıç Noktasına Dönme

Son kaydedilmiş etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 **START** ögesini seçin.
- 2  simgesini basılı tutun.
- 3 **Navigasyon > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 4 Son kaydedilmiş etkinliğinizi seçin.
- 5 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** ögesini seçin.
- 7 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için cihazınızın uyduları bulması gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
- 5 Bir konum seçin ve **Git** seçeneğini belirleyin.
- 6 İleri gidin.
Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.
İPUCU: Navigasyonu daha doğru bir şekilde kullanmak için ekranın üst kısmını gideceğiniz yöne çevirin.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.

Harita

↖ simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Konum adları ve sembolleri haritada görünür. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

- Harita navigasyonu ([Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma, sayfa 76](#))
- Harita ayarları ([Harita Ayarları, sayfa 76](#))

Haritayı Görüntüleme

- 1 Bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 2 Harita ekranına gitmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.
İPUCU: Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** ögesini seçin.

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

- 1 Gezinirken haritayı görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yukarıya ve aşağıya kaydırma, sola ve sağa kaydırma ve yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** ögesini seçin.
 - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **UP** ve **DOWN** ögesini seçin.
 - Çıkmak için **BACK** ögesini seçin.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

 düğmesini basılı tutun ve **Harita** ögesini seçin.

Yön Belirleme: Haritanın yönünü ayarlar. Kuzey Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında kuzeyi gösterir. İzlem Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında mevcut yolculuk yönünüzü gösterir.

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

Otomatik Yakınlaştırma: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmamız veya uzaklaştırmamız gerekir.

Altimetre ve Barometre

Cihazda dahili altimetre ve barometre bulunur. Cihaz, düşük güç modunda bile irtifa ve basınç verilerini kesintisiz olarak toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre Ayarları](#), sayfa 88). Altimetre veya barometre pencere öğelerinde **START** basarak altimetre veya barometre ayarlarına hızlıca erişebilirsiniz.

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Harita Özelliklerini Özelleştirme

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Navigasyon sırasında takip edilecek pusula kerterizini ya da rotayı görüntüleyen rehber ekranını açmak veya kapatmak için **Rehber** ögesini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Ekleme, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

Yön Göstergesi Ayarlama

Navigasyon sırasında veri sayfalarınızda görüntülenecek bir yön göstergesi ayarlayabilirsiniz. Gösterge, hedef yönünüzü belirtir.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Yön Göstergesi** öğelerini seçin.

Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Uyarılar** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** öğesini seçin.
 - Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **Son Varış Nok. Tah. Yol Süresi** öğesini seçin.
 - Rotadan saptığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rota. Sap.** öğesini seçin.
 - Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş Komut İstemleri** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** öğesini seçin.
- 5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve  öğesini seçin.

Kablosuz Sensörler

Cihazınız kablosuz ANT+ ile veya Bluetooth sensörleriyle kullanılabilir. Uyumluluğa ve isteğe bağlı sensörlerin satın alımına ilişkin daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Cihazınıza ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken cihazı ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın (*Kalp Hızı Monitörünü Takma, sayfa 38, Kalp Hızı Monitörünü Takma, sayfa 35*).
Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alı veremez.
- 2 Cihazı sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.
NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tüm Sensörleri Ara** öğesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.

Sensör cihazınızla eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir.

Ayak Podu

Cihazınız ayak podu ile uyumludur. Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podunu kullanabilirsiniz. Ayak podu bekleme modundadır ve veri göndermeye hazırdır (kalp hızı monitörü gibi).

Herhangi bir etkinlik olmadan geçen 30 dakikadan sonra ayak podu, pil gücünden tasarruf etmek için kapanır. Pil zayıfken cihazınızda bir mesaj görüntülenir. Yaklaşık beş saatlik pil ömrü kalmıştır.

Ayak Podu Kullanarak Koşma

Koşmadan önce ayak podunu Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

Hızı, mesafeyi ve tempoyu kaydetmek için ayak podu kullanarak kapalı alanda koşabilirsiniz. GPS hızınız ve mesafenizle tempo verilerini kaydetmek için ayak podu kullanarak açık havada da koşabilirsiniz.

- 1 Ayak podunuzu aksesuar talimatlarına göre kurun.
- 2 Bir koşu etkinliği seçin.
- 3 Koşuya çıkın.

Ayak Podu Kalibrasyonu

Ayak podu kendi kendini kalibre eder. Hız ve mesafe verilerinin doğruluğu, GPS kullanılarak yapılan birkaç dış mekan koşusundan sonra artar.

Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için GPS sinyallerini almanız ve cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

Ayak podu kendi kendini kalibre eder; ancak hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğunu, GPS kullanarak dış mekanda yapacağınız birkaç koşuyla artırabilirsiniz.

- 1 Gökyüzünü net bir şekilde görecektir şekilde 5 dakika dışarıda durun.
- 2 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 3 Bir pistte aralıksız olarak 10 dakika koşun.
- 4 Etkinliğinizi durdurup kaydedin.

Gerekirse kayıtlı verilere göre ayak podu kalibrasyon değeri değişebilir. Koşu stiliniz değişmediği müddetçe ayak podunuzu kalibre etmenize gerek yoktur.

Ayak Podunuzu Manuel Olarak Kalibre Etme

Cihazınızı kalibre edebilmeniz için önce cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

Kalibrasyon faktörünüzü biliyorsanız manuel kalibrasyon önerilir. Daha önce bir ayak podunu başka bir Garmin ürünüyle eşleştirdiyseniz kalibrasyon faktörünüzü biliyor olabilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar** ögesini seçin.
- 3 Ayak podunuzu seçin.
- 4 **Kalibrasyon Faktörü > Değeri Ayarla** ögesini seçin.
- 5 Kalibrasyon faktörünü ayarlayın:
 - Mesafeniz çok düşükse kalibrasyon faktörünü yükseltin.
 - Mesafeniz çok yüksekse kalibrasyon faktörünü düşürün.

Ayak Podu Hızını ve Mesafesini Ayarlama

Ayak podunuzun hızını ve mesafesini özelleştirebilmek için cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77](#)).

GPS verileri yerine ayak podu verilerinizi kullanarak hızı ve mesafeyi hesaplayacak şekilde cihazınızı ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar** ögesini seçin.
- 3 Ayak podunuzu seçin.
- 4 **Hız veya Mesafe** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS kapalıyken, genellikle iç mekanda antrenman yaparken **İç Mekan** ögesini seçin.
 - GPS ayarından bağımsız olarak ayak podu verilerinizi kullanmak için **Daima** ögesini seçin.

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

Cihazınıza veri göndermek için uyumlu bir bisiklet hızı veya tempo sensörü kullanabilirsiniz.

- Sensörü cihazınızla eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77*).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın (*Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 114*).
- Bisiklet sürün (*Etkinlik Başlatma, sayfa 6*).

Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma

- Cihazınızla uyumlu ANT+ sensörleri listesi için (Rally™ ve Vector™ gibi) buy.garmin.com adresine gidin.
- Daha fazla bilgi için güç ölçerinizin kullanım kılavuzuna bakın.
- Hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda güç bölgelerinizi ayarlayın (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 28*).
- Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanın (*Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 84*).
- Güç verisi alanlarını özelleştirin (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82*).

Elektronik Vites Değiştiricileri Kullanma

Shimano® Di2™ vites değiştiriciler gibi uyumlu elektronik vites değiştiricileri kullanmadan önce bunları cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77*). İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82*). Forerunner cihazı, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.

Durumsal Farkındalık

Forerunner cihazınız, durumsal farkındalığı iyileştirmek için Varia™ akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir. Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

NOT: Varia cihazlarını eşleştirmeden önce Forerunner yazılımını güncellemeniz gerekebilir (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 60*).

Varia kamera kontrollerini Kullanma

DUYURU

Bazı yargı alanları video, ses veya fotoğraf kaydını yasaklayabilir veya düzenleyebilir ya da tüm tarafların kayıt hakkında bilgi sahibi olmasını ve izin vermesini gerektirebilir. Bu cihazı kullanmayı planladığınız yargı bölgelerindeki tüm yasaları, düzenlemeleri ve diğer kısıtlamaları bilmek ve bunlara uymak sizin sorumluluğunuzdadır.

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77*).

1 RCT Kamera görünümünü saatinize ekleyin (*Pencere öğeleri, sayfa 60*).

2 RCT Kamera görünümünden bir seçenek belirleyin:

- Fotoğraf çekmek için  öğesini seçin.
- Bir klibi kaydetmek için  öğesini seçin.

tempe

Cihazınız, tempe sıcaklık sensörü ile uyumludur. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini görüntülemek için cihazınızı tempe sensörü ile eşleştirmelisiniz. Daha fazla bilgi için tempe sensörünüzün talimatlarına bakın (www.garmin.com/manuals/tempe).

Cihazınızı Özelleştirme

Etkinlik Listenizi Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Ayarları özelleştirmek için bir etkinlik seçin, bu etkinliği sık kullanılan olarak belirleyin, görünüm sırasını değiştirin ve daha fazlasını yapın.
 - Daha fazla etkinlik eklemek veya özel etkinlikler oluşturmak için **Ekle** öğesini seçin.

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

Pencere öğelerinin pencere öğesi döngüsündeki sırasını değiştirebilir, pencere öğelerini kaldırabilir ve yeni pencere öğeleri ekleyebilirsiniz.

- 1  simgesini basılı tutun.
- 2 **Pencere öğelri** öğesini seçin.
- 3 Bir pencere öğesi seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Pencere öğesinin, pencere öğesi döngüsündeki konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.
 - Pencere öğesini, pencere öğesi döngüsünden kaldırmak için  simgesini seçin.
- 5 **Ekle** öğesini seçin.
- 6 Bir pencere öğesi seçin.

Pencere öğesi pencere öğesi döngüsüne eklenir.

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her bir etkinlik uygulamasını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin veri sayfalarını özelleştirebilir ve uyarılar ile antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz. Ayarların tamamı, bütün etkinlik türleri için kullanılamaz.

Saat görünümünde  simgesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin, ardından bir etkinlik seçin ve etkinlik ayarlarını belirleyin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: İrtifa değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar ([3B Hız ve Mesafe, sayfa 86](#)).

Tema Rengi: Hangi etkinliğin etkin olduğunu belirlemeye yardımcı olmak için her bir etkinliğin tema rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğini özelleştirmenizi sağlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar.

Otomatik Tırmanma: Cihazın entegre altimetreyi kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır ([Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 85](#)).

Auto Lap: Auto Lap özelliği için seçenekleri ayarlar ([Auto Lap, sayfa 84](#)).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde cihazı, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar ([Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 85](#)).

Otomatik Dinlenme: Cihazın bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar ([Otomatik Dinlenme, sayfa 15](#)).

Otomatik Kayak: Cihazın dahili akselerometreyi kullanarak kayak pistlerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır.

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar ([Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma, sayfa 86](#)).

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı sırasında cihazın egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Arka Plan Rengi: Her bir etkinliğin arka plan rengini siyah veya beyaz olarak ayarlar.

ClimbPro: Navigasyon sırasında yükselme planlamayı ve izleme ekranlarını görüntüler.

Geri Sayım Başlatma: Havuzda yüzme aralıkları için geri sayım süreölçerini etkinleştirir.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82](#)).

Kiloyu Düzenle: Güç antrenmanı veya kardiyo etkinliği sırasında egzersiz setleri için kullanılan ağırlığı eklemenizi sağlar.

GPS: GPS anteninin modunu ayarlar ([GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 86](#)).

Derecelendirme Sistemi: Kaya tırmanışı etkinliklerinde rota zorluğunu derecelendirmek için derecelendirme sistemini ayarlar.

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numarası seçmenize olanak tanır.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında tur veya dinlenme süresini kaydetmenizi sağlar.

Tuşları Kilit: Çoklu spor etkinlikleri sırasında tuşlara yanlışlıkla basmayı önlemek için tuşları kilitler.

Metronom: Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar ([Metronomu Kullanma, sayfa 25](#)).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar ([Havuz Boyutunu Ayarlama, sayfa 13](#)).

Ortalama Güç: Cihazın, pedal çevirmediğinizde oluşan güç verileri için sıfır değer içerip içermediğini kontrol eder.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Etkinlik için güç tasarrufu zaman aşımı seçeneklerini ayarlar ([Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları, sayfa 87](#)).

VO2 Maksimumu kaydedin.: Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 45](#)).

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarla: Çoklu spor etkinlikleri için Tekrarla seçeneğini etkinleştirir. Bu seçeneği, örneğin swimrun gibi birden fazla geçiş içeren etkinlikler için kullanabilirsiniz.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlamanızı sağlar.

Rota İstatistikleri: İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistikleri takibini etkinleştirir.

Segment Uyarıları: Segmentlere yaklaşırken size uyarı veren komutları etkinleştirir.

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 86](#)).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç algılamayı etkinleştirir.

Swimrun Oto. Spor Değişimi: Yüzme bölümü ile swimrun çoklu spor etkinliğinin koşu bölümü arasında otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendiren uyarıları etkinleştirir.

Antrenman Videoları: Kuvvet, kardiyo, yoga veya Pilates aktivitesi için eğitici antrenman animasyonları sağlar. Garmin Connect adresinden antrenman animasyonları indirilebilir.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Her etkinlik için veri ekranlarının düzenini ve içeriğini gösterebilir, gizleyebilir ve değiştirebilirsiniz.

- 1  simgesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** öğesini seçin.
 - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** öğesini seçin.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** öğesini seçin.

Uyarılar

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza, çevre farkındalığınızı geliştirmenize ve varış noktanıza gitmenize yardımcı olması amacıyla her etkinlik için uyarılar ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

Etkinlik uyarısı: Etkinlik uyarısı sizi bir kez uyarır. Etkinlik, özel bir değeri temsil eder. Örneğin, cihazı belirli bir irtifaya ulaştığınızda sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Aralık uyarısı: Aralık uyarısı sizi, cihazın belirlenen değer aralığının üzerinde veya altında olduğu her seferde uyarır. Örneğin, cihazı sizi kalp hızınız dakikada 60 atışın (bpm) altına düştüğünde ve 210 bpm'nin üzerine çıktığında uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Tekrarlanan uyarı: Tekrarlayan bir alarm, cihaz belirlenen değeri veya aralığı her kaydettiğinde sizi bilgilendirir. Örneğin, cihazı sizi her 30 dakikada bir uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 26 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 28 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Tempo	Tekrarlanan	Bir hedef yüzme temposu seçebilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğe yeni bir uyarı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 7 Gerekirse uyarı türünü seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve minimum ile maksimum değerleri veya uyarı için özel bir değer girin.
- 9 Gerekirse alarmı açın.

Etkinlik uyarıları ve tekrarlanan uyarılar için uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir. Aralık uyarılarında, belirtilen aralığın üzerine çıktığınız veya altına düştüğünüz her seferde bir mesaj görüntülenir (minimum ve maksimum değerler).

Auto Lap

Turları Mesafeye Göre İşaretleme

Turu belirli bir mesafede otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğini kullanabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Lap** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için **Auto Lap** ögesini seçin.
 - Turlar arasındaki mesafeyi ayarlamak için **Otomatik Mesafe** ögesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Sistem Ayarları, sayfa 89](#)).

Tur Uyarısı Mesajını Özelleştirme

Tur uyarısı mesajında görünen bir veya iki veri alanını özelleştirebilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Lap > Tur Uyarısı** ögesini seçin.
- 6 Değiştirilecek veri alanını seçin.
- 7 **Önizle** ögesini seçin (isteğe bağlı).

Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme

Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcının otomatik olarak duraklatılması için Auto Pause özelliğini kullanabilirsiniz. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız faydalıdır.

NOT: Zamanlayıcı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Pause** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Durduğumda** ögesini seçin.
 - Yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen bir düzeyin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Özel** ögesini seçin.

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

Otomatik tırmanma özelliğini kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak tespit edebilirsiniz. Tırmanma, doğa yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürme gibi etkinlikler sırasında kullanabilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.
- 6 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
 - Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
 - Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Terrs Çevir** ögesini seçin.
 - Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hız** ögesini seçin.
 - Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.**NOT:** Mevcut Ekran seçeneği, otomatik tırmanma geçişinden önce görüntülediğiniz son ekrana otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 7*). Değerlendirme bilgilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Öz Değerlendirme** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Yalnızca yapılandırılmış bir antrenmandan veya aralıktan sonra değerlendirme yapmak için **Yalnızca Antrenmanlar** öğesini seçin.
 - Her etkinlikten sonra değerlendirme yapmak için **Daima** öğesini seçin.

3B Hız ve Mesafe

Hem irtifa değişikliğinizi hem de zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı veya mesafenizi hesaplamak için 3B hız ve mesafeyi belirleyebilirsiniz. Kayak, tırmanma, navigasyon, doğa yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürme gibi etkinlikler sırasında kullanabilirsiniz.

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Süreölçer çalışırken tüm etkinlik verisi ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.
- 6 Görüntüleme hızı seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

GPS hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **GPS** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** öğesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GLONASS** (Rus uydu sistemi) öğesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GALILEO** (Avrupa Birliği uydu sistemi) öğesini seçin.
 - İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydetmek için **UltraTrac** öğesini seçin (*UltraTrac, sayfa 87*).

NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, sadece GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır (*GPS ve Diğer Uydu Sistemleri, sayfa 87*).

GPS ve Diğer Uydu Sistemleri

GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS kullanmaya kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla sistemin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Cihazınız, bu Küresel Navigasyon Uydu Sistemlerini (GNSS) kullanabilir.

GPS: Amerika Birleşik Devletleri tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GLONASS: Rusya tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GALILEO: Avrupa Uzay Ajansı tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

UltraTrac

UltraTrac özelliği, izleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeden bir GPS ayarıdır. UltraTrac özelliğini etkinleştirmek pil ömrünü artırır ancak kaydedilen etkinliklerin kalitesini azaltır. UltraTrac özelliğini daha uzun pil ömrü gerektiren ve sık sensör verisi güncellemelerinin daha az önemli olduğu etkinlikler için kullanmanız gerekir.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları

Zaman aşımı ayarları, cihazınızın antrenman modunda ne kadar kalacağını etkiler (örneğin, yarışın başlamasını beklerken).  düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin, bir etkinlik belirleyin ve etkinlik ayarlarına gidin. Etkinliğin zaman aşımı ayarlarını düzenlemek için **Güç Tasarrufu Zaman Aşımı** öğesini seçin.

Normal: 5 dakika herhangi bir işlem gerçekleşmediğinde cihazı düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar.

Genişletilmiş: 25 dakika herhangi bir işlem gerçekleşmediğinde cihazı düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Bir Etkinliği veya Uygulamayı Kaldırma

- 1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir etkinliği favoriler listenizden kaldırmak için **Favorilerden Kaldır** öğesini seçin.
 - Etkinliği uygulamalar listesinden silmek için **Listeden Kaldır** öğesini seçin.

GroupTrack Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Güvenlik > GroupTrack** öğelerini seçin.

Hrtda Göster: GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında bağlantıları görüntülemenize olanak tanır.

Etkinlik Türleri: GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında hangi etkinlik türlerinin görüntüleneceğini seçmenizi sağlar.

Saat Görünümü Ayarları

Düzeni, renkleri ve ek verileri seçerek saat görünümünü özelleştirebilirsiniz. Ayrıca Connect IQ mağazasından özel saat görünümleri indirebilirsiniz.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmeden önce Connect IQ mağazasından bir saat görünümü yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özellikleri](#), sayfa 62).

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 4 Önceden yüklenmiş ek saat görünümleri arasında gezinmek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Önceden yüklenmiş bir saat görünümünü veya yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmek için **START > Uygula** ögesini seçin.
- 6 Önceden yüklenmiş bir saat görünümü kullanıyorsanız **START > Özelleştir** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Analog saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Kadran** ögesini seçin.
 - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümündeki sayıların stilini değiştirmek için **Düzen** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
 - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
 - Arka plan rengini değiştirmek için **Arkaplan Rengi** ögesini seçin.
 - Değişiklikleri kaydetmek için **Bitti** ögesini seçin.

Sensör Ayarları

Altimetre Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Otomatik Kalibrasyon: GPS takibini her açtığınızda altimetrenin kendi kendini kalibre etmesini sağlar.

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

Cihazınız fabrikada kalibre edilmiştir ve cihaz, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı biliyorsanız barometrik altimetreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Otomatik Kalibrasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Mevcut irtifayı manuel olarak seçmek için **Kalibrasyon > Evet** ögesini seçin.
 - GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** ögesini seçin.

Barometre Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Çizelge: Barometre pencere öğesinde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

Fırtına Uyarısı: Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını ayarlar.

Saat Modu: Saat modunda kullanılan sensörü ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğinizde rakım değişiklikleri varsa Altimetre seçeneğini, etkinliğinizde rakım değişikliği yoksa Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Basınç: Cihazın basınç verilerini ne şekilde görüntüleyeceğini ayarlar.

Barometreyi Kalibre Etme

Cihazınız fabrikada kalibre edilmiştir ve cihaz, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı ya da doğru deniz seviyesi basıncını biliyorsanız barometreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre > Kalibrasyon** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Mevcut irtifayı veya deniz seviyesi basıncını girmek için **Evet** öğesini seçin.
- GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** öğesini seçin.

Sistem Ayarları

 simgesini basılı tutun ve **Sistem** öğesini seçin.

Dil: Cihazda gösterilen metin dilini ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 90](#)).

Ekrana Parlaklığı: Ekrana parlaklığı ayarlarını yapar ([Ekrana Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 90](#)).

Sesler: Tuş sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi cihaz seslerini ayarlar.

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır. Normal uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Uyku Süresinde seçeneğini kullanın. Garmin Connect hesabınızda normal uyku saatlerinizi belirleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Cihaz tuşlarına kısayol atamanıza olanak tanır ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 90](#)).

Otomatik Kilit: Tuşlara yanlışlıkla basmayı önlemek için tuşları otomatik olarak kilitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında tuşları kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız tuşları kilitlemek için Etkinlik Dışında seçeneğini kullanın.

Birim: Cihazda kullanılan ölçüm birimlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 90](#)).

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar.

Veri Kaydı: Cihazın etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında cihazı MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 102](#)).

Yazılım Güncellemesi: Garmin Express kullanılarak indirilen yazılım güncellemelerini yüklemenize olanak tanır. Wi-Fi bağlantısı olduğunda cihazınızın en son yazılım güncellemesini indirmesi için Otomatik Güncelleme seçeneğini kullanın.

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

Saat Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

Saat Formatı: Cihazı, saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saati Ayarla: Cihaz için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saat Manuel seçeneğine ayarlanmışsa saati ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar.

GPS ile Eşleştir: Saat dilimlerini değıştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize etmenizi sağlar (*Saati GPS ile Senkronize Etme, sayfa 92*).

Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değıştirme

1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.

3 **Etkinlik Sırasında** veya **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Tuşlara basıldığında ve uyarı gösterildiğinde ekran parlaklığının açılması için **Tuşlar ve Uyarılar** öğesini seçin.
- Bileğimize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** öğesini seçin.
- Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.
- Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** öğesini seçin.

Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her tuşun veya tuş kombinasyonunun basılı tutulma işlevini özelleştirebilirsiniz.

1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.

2 **Sistem > Kısayol Tuşları** öğesini seçin.

3 Özelleştirmek için bir tuş veya tuş kombinasyonu seçin.

4 Bir işlev seçin.

Ölçü Birimlerini Değıştirme

Cihazda görüntülenen ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.

2 **Sistem > Birim** öğesini seçin.

3 Bir ölçü türü seçin.

4 Bir ölçüm birimi seçin.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz. Her alarmı bir kez çalacak veya düzenli tekrarlanacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Alarm Saati** > **Alarm Ekle** ögesini seçin.
- 3 **Süre** ögesini seçin ve alarm saatini girin.
- 4 **Tekrarla** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanacağını seçin (isteğe bağlı).
- 5 **Sesler** ögesini seçin ve bir bildirim tipi seçin (isteğe bağlı).
- 6 Arka ışığın alarmla birlikte açılması için **Ekran Parlaklığı** > **Açık** ögesini seçin.
- 7 **Etiket** ögesini seçin ve alarm için bir açıklama seçin (isteğe bağlı).

Alarm Silme

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alarm Saati** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 **Sil** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
NOT: Bu öğeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62*).
- 3 Saati girin.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Geri sayım süreölçerini kaydetmek için  > **Süreölçeri Kaydet** ögesini seçin.
 - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için  > **Yeniden Başlat** > **Açık** ögesini seçin.
 -  > **Sesler** ögesini seçin ve bir bildirim türü seçin.
- 5  ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kronometre** ögesini seçin.
NOT: Bu ögeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 62*).
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 4 Tur zamanlayıcısını ① yeniden başlatmak için ② ögesini seçin.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki zamanlayıcıyı da durdurmak için **START** ögesini seçin.
- 6 **⋮** ögesini seçin.
- 7 Kaydedilen süreyi geçmişinize etkinlik olarak kaydedin (isteğe bağlı).

Saati GPS ile Senkronize Etme

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda cihaz, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **≡** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Süre > GPS ile Eşleştir** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 102*).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

- 1 Saat görünümünde **≡** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Süre > Saati Ayarla > Manuel** ögesini seçin.
- 3 **Süre** ögesini seçin ve günün saatini girin.

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 VIRB kameranızı Forerunner saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77*).
VIRB pencere ögesi, otomatik olarak pencere ögesi döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, Forerunner ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** ögesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için ögesini seçin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 VIRB kameranızı Forerunner saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 77*).
Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 **≡** ögesini basılı tutun.
- 6 **Uzaktan VIRB** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerayı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Kayıt Modu > Süreölç. Bşl/Dur** ögesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerayı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Kayıt Modu > Manuel** ögesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, Forerunner ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.

Cihaz Bilgileri

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** öğelerini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

- 1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** öğesini seçin.

Cihazı Şarj Etme

UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki **Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri** kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 95*).

- 1 USB kablusunun küçük ucunu cihazınızın şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
- 3 Cihazı tamamen şarj edin.

Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları

- 1 USB kablusunu kullanarak cihazı şarj etmek için şarj cihazını cihaza güvenli bir şekilde takın (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 94*).
USB kablusunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek cihazı şarj edebilirsiniz. Tamamen bitmiş bir pili şarj etmek yaklaşık iki saat sürer.
- 2 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında şarj cihazını cihazdan çıkarın.

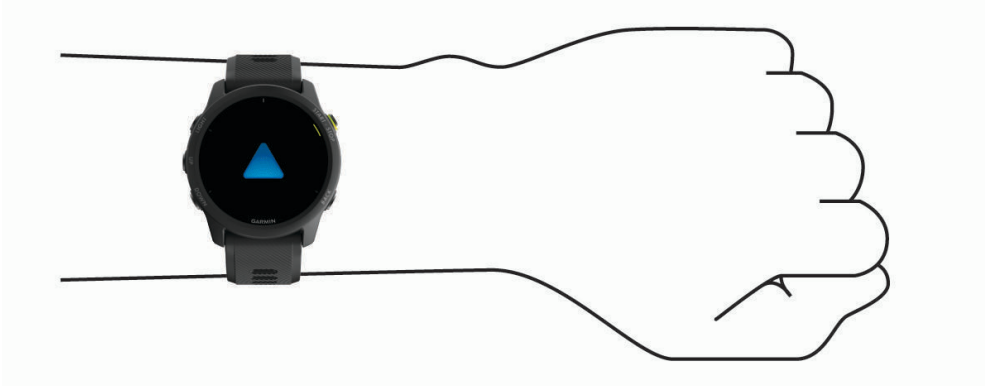
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 54](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında tuşlara basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

- 1 Saati, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.
- 2 Silerek kurulayın.

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını bekleyin.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

Kayışları Değiştirme

Kayışları yeni Forerunner kayışlarla veya uyumlu QuickFit® 22 kayışlarla değiştirebilirsiniz.

1 Saat pimini içeri itmek için pim aracını kullanın.



2 Kayışı saatten çıkarın.



3 Bir seçenek belirleyin:

- Forerunner kayışları takmak için yeni kayışın bir tarafını cihazdaki deliklerle hizalayın, açıkta kalan saat pimini itin ve kayışı bastırarak takın.



NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Saat pimi cihazdaki deliklerle hizalanmalıdır.

- QuickFit 22 kayışları takmak için saat pimini Forerunner kayıştan çıkarın, cihazdaki saat pimini yerine takın ve yeni kayışı bastırarak takın.



NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.

4 Diğer kayışı takmak için adımları tekrarlayın.

Forerunner Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü, saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri ve bilekten kalp hızı ölçme ile 1 haftaya kadar
Pil ömrü, müzik çalma ve saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 11 saate kadar
Pil ömrü, etkinlik modu	GPS modunda ve bilekten kalp hızı ölçme ile 16 saate kadar
Pil ömrü, müzik çalma ve etkinlik modu	GPS modunda, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 6 saate kadar
Pil ömrü, UltraTrac modu, müzik çalma olmadan	23 saate kadar Bilekten kalp hızı ölçme ile 21 saate kadar
Ortam depolama	500 şarkıya kadar
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansları	+18 dBm nominalde 2,4 GHz -37 dBm nominalde 13,56 MHz

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Rota güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

¹ Cihaz 50 m derinliğe kadar basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Günlük adım sayım görüntülenmiyor

Her gece yarısında günlük adım sayım sıfırlanıyor.

Adım sayınız yerine kesik çizgiler görüntüleniyorsa cihazın uydu sinyallerini alıp saati otomatik olarak ayarlamasını sağlayın.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken cihazı cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı kullanırken cihazı cebinize koyun.

NOT: Cihaz; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, cihazınızı senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 72*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 59*).

2 Cihazın verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Cihazınız, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Küçük barometre deliklerini cihazın arkasına, şarj temas noktalarının yanına konumlandırın ve şarj temas noktalarının etrafındaki alanı temizleyin.

Barometre deliklerinin tıkanması barometre performansını etkileyebilir. Alanı temizlemek için cihazı suyla durulayabilirsiniz.

Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurumasını sağlayın.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle cihazı örtün.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

Yoğun olduğunuz dakikalar hedefinize yakın bir yoğunluk düzeyinde egzersiz yaptığınızda yoğun olduğunuz dakikalar yanıp söner.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

İPUCU: GPS hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin Connect hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Cihazınızı, Bluetooth özellikli akıllı telefonunuzu kullanarak Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Cihazınızı bir Wi-Fi kablosuz ağını kullanarak Garmin Connect hesabınıza bağlayın.

Cihazınız, Garmin Connect hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.

- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Cihazı Yeniden Başlatma

Cihazı yanıt vermiyorsa cihazı yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Cihazı yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1  15 saniye boyunca basılı tutun.
Cihaz kapanır.
- 2 Cihazı çalıştırmak için  bir saniye boyunca basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için cihazı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

NOT: Bu işlem, kullanıcı tarafından girilen tüm bilgileri ve etkinlik geçmişini siler. Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve tüm etkinlik bilgileriyle müzikleri kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Geçmişinizden tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve tüm etkinlik bilgileriyle kayıtlı müzikleri silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 57*).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 59*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak cihazınıza gönderir.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve Garmin Express uygulamasını indirmeniz gerekir.

1 USB kablo kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.

2 Ekrandaki talimatları izleyin.

3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

NOT: Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Cihazımın Dili Yanlış

1  öğesini basılı tutun.

2 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.

3 Listedeki ilk öğeyi seçin.

4 Dilinizi seçmek için **UP** ve **DOWN** öğelerini kullanın.

Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

Forerunner cihazı, Bluetooth teknolojisini kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

Uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum cihaza bağlanmıyor

Telefonunuz cihaza bağlanmıyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Akıllı telefonunuzu ve cihazınızı kapatıp yeniden açın.
- Akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için cihazınızı Garmin Connect uygulamasından ve akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir akıllı telefon satın aldıysanız cihazınızı, artık kullanmayacağınız akıllı telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Akıllı telefonunuzu cihazın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için akıllı telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Cihazınızda **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve Bluetooth teknolojisini açıp eşleştirme moduna girmek için  simgesini seçin.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Ekran parlaklığı zaman aşımını azaltın ([Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 90](#)).
 - Ekran parlaklığını azaltın.
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın ([Bluetooth Bağlantılı Özellikler, sayfa 59](#)).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın ([Etkinlik Durdurma, sayfa 6](#)).
 - Etkinlik izlemeyi kapatın ([Etkinlik İzlemeyi Kapatma, sayfa 31](#)).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümünü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümünü kullanın ([Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 88](#)).
 - Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 58](#)).
 - Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Garmin® Cihazlarına Yayınlama, sayfa 33](#)).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 34](#)).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Nabız oksimetresi özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 34](#)).
 - Etkinlikleriniz için UltraTrac GPS modunu kullanın ([UltraTrac, sayfa 87](#)).
 - **Akıllı** kayıt aralığını seçin ([Sistem Ayarları, sayfa 89](#)).

Sıcaklık okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?

ANT+ sensörlerini manuel olarak eşleştirmek için cihaz ayarlarını kullanabilirsiniz. Cihazınıza ilk kez ANT+ kablosuz teknolojisiyle sensör bağlarken cihazı ve sensörü eşleştirmelisiniz. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

1 Eşleştirme sırasında diğer ANT+ sensörlerinden 10 m (33 ft.) uzak durun.

2 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.

Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.

3  ögesini basılı tutun.

4 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Sensörleri Ara** ögesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör cihazınızla eşleştikten sonra bir mesaj görüntülenir. Sensör verileri, veri sayfası döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir.

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin cihazınıza ilk kez bir sensör bağlıyorsanız cihazı ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Sensörleri Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 82](#)).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth teknolojisiyle kulaklığa bağlanmış Forerunner 745 cihazını kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için cihaz ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Kulaklığı, anteni Forerunner 745 cihazınızla aynı tarafta olacak şekilde takmanız önerilir.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.

Ek

Veri Alanları

Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir.

% FTP: İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.

% Kalp Hızı Rezervi: Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

%Maks. Ortalama Kalp Hızı: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

10 sn. Denge: Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.

10 sn. Güç: Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.

24 Saatte Maksimum: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.

24 Saatte Minimum: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.

30 sn. Denge: Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.

30 sn. Güç: Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.

3 sn. Denge: Sol/sağ güç dengesinin üç saniyelik hareket ortalaması.

3 sn. Güç: Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.

500 Metredeki Ortalama Tempo: Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı: Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Yürüyüş Hızı: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı: Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Adım: Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.

Adım Uzunluğu: Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).

Aerobik Antrenman Etkisi: Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Ağırlık Cinsinden Güç: Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.

Anaerobik Antrenman Etkisi: Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Antrenman Cihazı Direnci: İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvveti.

Antrenman Cihazı Düzeyi: İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetinden simüle edilen düzey (mesafeye göre yükseklik).

Antrenman Cihazı Gücü: İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetinden simüle edilen güç.

Antrenman Etkisi Göstergesi: Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Ara. Ort. KH: Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.

Aralık. Maks. KH Rezervi %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Kulaç/Uzunluk: Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.

Aralıktaki Kulaç Hızı: Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Aralıktaki Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Aralıktaki Maks. KH: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.

Aralıktaki Maksimum Yüzde: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.

Aralıktaki Ort. %Maks.: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Aralıktaki Ort. KH Rezervi %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Arka: Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.

Ayakta Sürme Süresi: Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.

Bileşke Hız: Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı veya güç bölgesinde geçirilen süre.

Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Bölünmüş Yürüme Hızı: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.

Çoklu Spor Süresi: Çoklu spor etkinliğinde geçişler dahil tüm sporlar için toplam süre.

Çıkılan Kat Sayısı: Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.

Dakikadaki Kat: Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Denge: Mevcut sol/sağ güç dengesi.

Derece: Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.

Di2 Pili: Di2 sensörünün kalan pil gücü.

Dikey Hızı: Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Dikey Oran: Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Dikey Oran Göstergesi: Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Dikey Salınım: Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.

Dikey Salınım Göstergesi: Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.

Dinlenme Süresi: Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzmeye).

Durulan Süre: Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.

Enlem/Boylam: Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.

ETE: Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Geçen Süre: Kaydedilen toplam süre. Örneğin, süreölçer başlatarak 10 dakika koşuttuktan sonra 5 dakikalığına durdurup tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.

Genel Olarak Önde/Arkada: Koşu. Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.

GPS: GPS uydu sinyalinin gücü.

GPS İrtifası: GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.

Güç: Vat cinsinden mevcut güç çıkışı.

Güç Bölgesi: FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı (1 ila 7).

Güç Göstergesi: Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gündoğ: GPS konumunuza göre gündoğumu saati.

Günün Saati: Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

Hareket Süresi: Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.

Hedef Dikey Hız: Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Hedef Rota Noktası: Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Hız: Mevcut hareket hızı.

İnilen Kat Sayısı: Gün içinde inilen toplam kat sayısı.

Intensity Factor: Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Intrv. Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

İş: Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Kadans: Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.

Kadans: Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).

Kalan Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.

Kalan Mesafe: Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

Kalp Hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Kalp Hızı Bölgesi: Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.

Kalp Hızı Göstergesi: Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.

Kas O2 Doyumu Yüzdesi: Mevcut etkinlik için tahmini kas oksijeni saturasyon yüzdesi.

Kerteriz: Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Knot Hızı: Knot cinsinden mevcut hız.

Knot Mesafesi: Knot metre veya knot feet cinsinden kat edilen mesafe.

Konum: Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.

Kulaç/dk: Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Kulaç sayısı: Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Başına Ortalama Mesafe: Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Başına Ortalama Mesafe: Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Başına Tur Mesafesi: Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Başına Tur Mesafesi: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Çekme Mesafesi: Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.

Kürek Çekme Sayısı: Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Maksimum Alçalma: Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.

Maksimum Güç: Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum İrtifa: Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.

Maksimum Kalp Hızı Yüzdesi: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Maksimum Knot Hız: Mevcut etkinlik için knot cinsinden maksimum hız.

Maksimum Tur Gücü: Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.

Maksimum Yükselme: Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Minimum İrtifa: Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.

Normalized Power: Mevcut etkinlik için Normalized Power™.

Ön: Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.

Ort. Pace: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Ort. Platform Merkezi Sapması: Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.

Ort. Yerle Temas Süresi Dengesi: Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.

Ortalama %Kalp Hızı Rezervi: Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Ortalama Adım Uzunluğu: Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.

Ortalama Denge: Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.

Ortalama Dikey Oran: Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Ortalama Dikey Salınım: Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.

Ortalama Genel Hız: Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Güç: Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.

Ortalama Hareket Hızı: Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Ortalama Knot Hız: Mevcut etkinlik için knot cinsinden ortalama hız.

Ortalama Kulaç/Uzunluk: Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.

Ortalama Kürek Hızı: Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Ortalama Sağ En Yüksek Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Sağ Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Sol En Yüksek Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Sol Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 14](#)). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.

Ortalama Tempo: Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yerle Temas Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.

Ort Alçalma: Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.

Ort Yükselme: Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.

Oturarak Sürme Süresi: Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.

PacePro Göstergesi: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.

Pedal Yumuşaklığı: Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.

Performans Durumu: Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.

Pil Yüzdesi: Kalan pil gücü yüzdesi.

Platform Merkezi Sapması: Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.

Rakım: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

Rota: Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Rota. Sap.: Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sağ En Yüksek Güç Fazı: Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.

Sağ Güç Fazı: Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.

Sol En Yüksek Güç Fazı: Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.

Sol Güç Fazı: Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.

Solunum Hızı: Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.

Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.

Sonraki Bölünmüş Mesafe: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Sonrakine ETA: Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonrakine Mesafe: Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonrakine Süre: Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonraki Rota Noktası: Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Son Tur. Maks. Kalp Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Tur Alçalma: Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.

Son Turda Kalp Atış Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Son Turdaki Kürek Hızı: Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Son Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Son Turdaki Kürek Sayısı: Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.

Son Turdaki Kürek Sayısı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.

Son Turdaki Mesafe/Kulaç: Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Turdaki Mesafe/Kürek: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Turdaki Swolf: En son tamamlanan tur için swolf puanı.

Son Tur Gücü: En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.

Son Tur Hızı: En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Son Tur Kalp Hızı: Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.

Son Tur Mesafesi: En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Son Tur Normal. Power: En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.

Son Tur Pace: En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.

Son Tur Süresi: En son tamamlanan tur için kronometre süresi.

Son Tur Temposu: Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Temposu: Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Yükselme: Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.

Son Uzunluktaki Hız: En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.

Son Uzunluktaki Kulaç: En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.

Son Uzunluktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Uzunluktaki Kulaç Türü: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.

Son Uzunluktaki Swolf: En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Stres: Mevcut stres seviyeniz.

Süreölçer: Geri sayım zamanlayıcısının şu anki süresi.

Süzülme Oranı: Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.

Sıcaklık: Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Tahmini Toplam Mesafe: Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

TAHMINİ VARİŞ SAATİ: Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Tekrar: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

Tekrarla: Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Tempo Göstergesi: Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.

Toplam Hemogloblin: Kastaki tahmini toplam hemogloblin konsantrasyonu.

Toplam İniş: Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Toplam Yüks/Alç Göstergesi: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.

Toplam Yükselme: Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.

Tork Verimliliği: Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.

Training Stress Score: Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.

Tur. Yerle Temas Süresi Deng.: Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.

Tur Alçalma: Mevcut tur için inilen dikey mesafe.

Turda Çkl. Krklr: Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.

Turdaki Adım Uzunluğu: Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.

Turdaki Ayakta Sürme Süresi: Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.

Turdaki Dikey Oran: Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Turdaki Dikey Salınım: Mevcut tur için ortalama dikey salınım.

Turdaki Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi: Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Turdaki Kulaçlar: Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.

Turdaki Kürek Hızı: Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Turdaki Maks. KH Yüzdesi: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Oturarak Sürme Süresi: Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.

Turdaki Platform Merkezi Sapması: Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.

Turdaki Sağ En Yüksek Güç Fazı: Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Sağ Güç Fazı: Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Sol En Yüksek Güç Fazı: Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Sol Güç Fazı: Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Swolf: Mevcut tur için swolf puanı.

Turdaki Yerle Temas Süresi: Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.

Turda Ölçülen Güç: Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.

Tur Dengesi: Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Normalized Power: Mevcut tur için ortalama Normalized Power.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Tur Yükselme: Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Varışa Dikey Mesafe: Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Varış Noktası Konumu: Son varış noktanızın mevkisi.

Varış Noktasına Süzülme Oranı: Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Vites Kombinasyonu: Vites konumu sensöründen mevcut vites kombinasyonu.

Vitesler: Vites konumu sensöründen ön ve arka bisiklet vitesleri.

Vites Oranı: Vites konumu sensörünün algıladığı, ön ve arka bisiklet viteslerindeki diş sayısı.

Vit Sen. P.: Vites konumu sensörünün pil durumu.

Yerle Temas Süresi: Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.

Yerle Temas Süresi Göstergesi: Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

YTS Denge Göstergesi: Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.

YTS Dengesi: Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.

Yükle: Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Yüzme Süresi: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcı Ayarla: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

V02 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre V02 maksimum tahminleri, standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

FTP Değerleri

Bu tablolar, işlevsel eşik gücü (FTP) değerlerini cinsiyete göre sınıflandırır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Bu kapsamlı bir liste değildir. Ayrıca tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 İç Lastikli	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C İç Lastikli	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.

~	Alternatif akım. Cihaz alternatif akım için uygundur.
==	Doğru akım. Cihaz doğru akım için uygundur.
	WEEE atık imha ve geri dönüşüm sembolü. WEEE sembolü, Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atıkları (WEEE) kapsamındaki 2012/19/EU AB direktifine uygun olarak ürüne eklenmiştir. Bu, ürünün yanlış bertaraf edilmesini engellemek, yeniden kullanımı ve geri dönüşümü desteklemeye yöneliktir.

