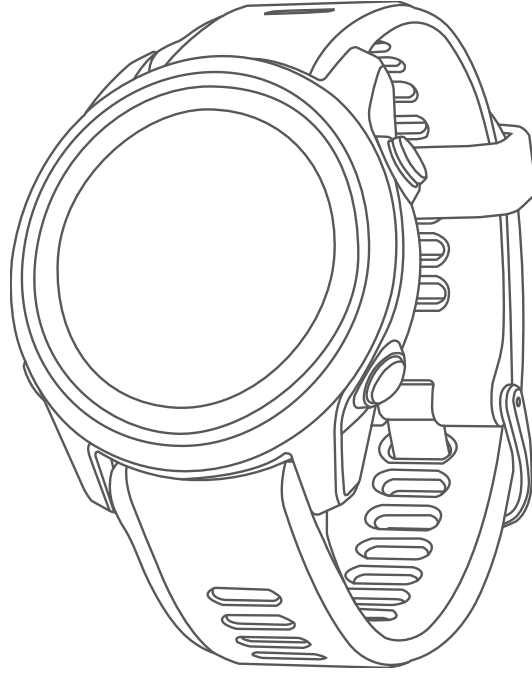


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Kullanma Kılavuzu

© 2019 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner®, ve Xero®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ ve Vector™; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™ Google LLC kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, iPhone®, iTunes® ve Mac® Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markalarıdır. 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. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Shimano® ve Di2™, Shimano, Inc. şirketinin ticari markalarıdır. STRAVA ve Strava™, Strava, Inc. şirketinin ticari markalarıdır. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ve Normalized Power™, Peakware, LLC. şirketinin ticari markalarıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation şirketinin 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: A03949

İçindekiler

Giriş.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
GPS Durumu ve Durum Simgeleri.....	2
Saatinizi Ayarlama.....	2
Etkinlikler ve Uygulamalar.....	3
Koşma.....	4
Etkinlik Başlatma.....	5
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	5
Etkinlik Durdurma.....	5
Etkinlik Değerlendirme.....	6
Özel Etkinlik Oluşturma.....	6
Health Snapshot™.....	6
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	6
Sanal Koşuya Çıkma.....	7
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme.....	7
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	8
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini	
Kaydetme Hakkında İpuçları.....	8
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman	
(HIIT) Kaydetme.....	9
HIIT Süreölçerleri.....	9
İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı.....	9
İç Mekanda Tırmanış Etkinliği	
Kaydetme.....	10
Dış Mekan Etkinlikleri.....	10
Çoklu Spor.....	10
Triatlon Eğitimi.....	10
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	11
Çoklu Spor Etkinliklerini Kullanma	
veya Triatlon Eğitimi İpuçları.....	11
Pist Koşusuna Çıkma.....	11
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında	
İpuçları.....	11
Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme.....	12
Yüzme.....	12
Açık Denizde Yüzme.....	12
Havuzda Yüzme.....	12
Yüzme Sırasında Kalp Ritmi.....	13
Mesafe Kaydı.....	13
Yüzme Terimleri.....	13
Kulaç Türleri.....	13
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	14

Havuzda Yüzerken Dinlenme.....	14
Otomatik Dinlenme ve Manuel	
Dinlenme.....	14
Isınma Günlüğü İle Antrenman	
Yapma.....	15
Forerunner Bisiklet Bilgisayarı ve e-	
Bisikletiniz.....	15
Kayak ve Kış Sporları.....	15
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	15
Kros Kayağı Güç Verileri.....	15
Dağda Kayak veya Snowboard	
Etkinliği Kaydetme.....	16
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği	
Kaydetme.....	16
Golf.....	17
Golf Oynama.....	17
Golf Sahalarını İndirme.....	17
Delik Bilgileri.....	17
Golf Menüsü.....	18
Bayrağı Taşıma.....	18
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme.....	19
Manuel Olarak Vuruş Ölçme.....	19
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini	
Görüntüleme.....	19
Sopa Sensörleri.....	19
Skor Tutma.....	19
Skor Güncelleme.....	20
Skor Yöntemini Ayarlama.....	20
Handikabınızı Ayarlama.....	20
İstatistik İzlemeyi	
Etkinleştirme.....	20
Golf Yolölçerini Kullanma.....	21
Bayrak Direği Yönünü	
Görüntüleme.....	21

Antrenman.....	21
Yarış Etkinliği için Antrenman	
Yapma.....	21
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	22
Birleşik Antrenman Durumu.....	22
Sağlık ve Zindelik Ayarları.....	23
Otomatik Hedef.....	23
Hareket Uyarısını Kullanma.....	23
Hareket Uyarısını Açma.....	24
Uyku İzleme.....	24
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	24
Uyku Modunu Özelleştirme.....	24

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	24
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	24
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	25
Move IQ.....	25
Antrenmanlar.....	25
Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....	25
Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma.....	26
Saatinize Özel Antrenman Gönderme.....	26
Antrenman Başlatma.....	27
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme.....	27
Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma.....	28
Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme.....	28
Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme.....	28
Kritik Yüzme Hızı Sonucunuzu Düzenleme.....	28
Antrenman Takvimi Hakkında.....	28
Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma.....	29
Uyarlanabilir Antrenman Planları..	29
Bugünün Egzersizine Başlama.....	29
Aralıklı Antrenmanlar.....	29
Aralıklı Antrenman Özelleştirme.....	29
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	30
Aralıklı Antrenmanı Durdurma.....	30
Virtual Partner® Özelliğini Kullanma...	30
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	31
Antrenman Hedefini İptal Etme.....	31
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	31
PacePro Antrenmanı.....	31
PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme.....	32
Saatinizde PacePro Planı Oluşturma.....	32
PacePro Planı Başlatma.....	33
PacePro Planını Durdurma.....	33
Power Guide.....	34
Power Guide Oluşturma ve Kullanma.....	34

Segmentler.....	34
Strava™ Segmentleri.....	34
Segmentte Yarışma.....	35
Segment Ayrıntılarını Görüntüleme..	35
Metronomu Kullanma.....	35
Genişletilmiş Ekran Modu.....	35
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	36
Fitness Hedefleri.....	36
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	36
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama...	37
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlaması.....	37
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları..	38
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	38
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama.....	38

Kalp Hızı Özellikleri..... 39

Bilekten Kalp Hızı.....	39
Saati Takma.....	39
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	40
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	40
Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme.....	40
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	41
Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama.....	41
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	41
Fitness_Notes.....	42
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	43
Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı..	43
HRM-Pro Aksesuarı.....	43
Kalp Hızı Monitörünü Takma.....	44
HRM-Pro Koşu Temposu ve Mesafesi.....	44
Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları.....	45
Koşu Gücü.....	45
Koşu Gücü Ayarları.....	45
Sürekli Etkinlikler için Kalp Hızı Depolama.....	45
Kayıtlı Kalp Hızı Verilerine Erişme....	46
Havuzda Yüzme.....	46
Kalp Hızı Monitörünün Bakımı.....	46

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	46
HRM-Swim Aksesuarı.....	46
Kalp Hızı Monitörünün Boyutunu Ayarlama.....	47
Kalp Hızı Monitörünü Takma.....	47
HRM-Swim Aksesuarını Kullanmaya Dair İpuçları.....	47
Veri Depolama Alanı.....	48
HRM-Tri Aksesuarı.....	48
Koşu Dinamikleri.....	48
Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma.....	49
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri.....	50
Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri.....	50
Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri.....	51
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları.....	51
Performans Ölçümleri.....	52
Performans Bildirimlerini Kapatma..	52
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme.....	52
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	53
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	54
Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	54
VO2 Maksimum Kaydını Kapatma.....	54
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi....	54
Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu.....	55
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme.....	55
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	56
Performans Durumu.....	56
Performans Durumunuzu Görüntüleme.....	57
FTP Tahmininizi Alma.....	57
FTP Testi Gerçekleştirme.....	58
Laktat Eşiği.....	58
Laktat Eşiğinizi Belirlemek için Rehberlik Testi Gerçekleştirme.....	59

Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme.....	60
Güç Eğrinizi Görüntüleme.....	60
Antrenman Durumu.....	61
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	62
Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....	62
Akut Yük.....	62
Antrenman Yüğü Odağı.....	63
Antrenman Etkisi Hakkında.....	64
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	65
Dayanıklılık Puanı.....	66
Yokuş Puanı.....	66
Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme.....	67
Toparlanma Süresi.....	67
Toparlanma Sürenizi Görüntüleme.....	67
Toparlanma Kalp Hızı.....	67
Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme.....	68
Nabız Oksimetresi.....	68
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	69
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme.....	69
Tüm Gün Modunu Açma.....	69
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	70
Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma.....	70
Body Battery.....	70
Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi.....	71
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	71

Akıllı Özellikler..... 71

Telefonunuzu Eşleştirme.....	71
Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları.....	71
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	72
Bildirimleri Görüntüleme.....	72
Bildirimleri Yönetme.....	72
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	72
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	72

Etkinlik Sırasında Sesli İstem	
Oynatma.....	73
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	73
Verileri Garmin Connect ile Manuel	
Olarak Senkronize Etme.....	73
Kayıp Bir Mobil Cihazı Bulma.....	74
LTE Bağlantılı Özellikler.....	74
Görünümler.....	74
Görünümler ve Pencere Öğelerini	
Görüntüleme.....	77
Kontroller Menüsünü Görüntüleme..	77
Kontroller Menüsünü Özelleştirme...	77
Sabah Raporu.....	78
Sabah Raporunuzu Özelleştirme..	78
Hava Görünümünü Görüntüleme....	78
Hava Durumu Konumlarını	
Güncelleme.....	78
Kadın Sağlığı.....	78
Adet Döngüsü İzleme.....	78
Gebelik Takibi.....	78
Müzik Kontrollerini Açma.....	79
Connect IQ Özellikleri.....	79
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ	
Özelliklerini İndirme.....	79
Wi-Fi Bağlantılı Özellikler.....	79
Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	79

Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 80

Acil Durum Kişileri Ekleme.....	80
Yardım İsteme.....	81
Kişi Ekleme.....	81
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma....	81
Canlı Etkinlik Paylaşımı.....	81
Canlı Etkinlik Paylaşımını Açma.....	82
Seyirci Mesajlaşma Sistemi.....	82
Seyirci Mesajlarını Engelleme.....	82
GroupTrack Oturumu Başlatma.....	82
GroupTrack Oturumlarına Yönelik	
İpuçları.....	83

Müzik..... 83

Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	83
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara	
Bağlanma.....	83
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses	
İçeriği İndirme.....	84
Üçüncü Taraf Sağlayıcıların	
Bağlantısını Kesme.....	84

Müzik Dinleme.....	84
Müzik Çalma Kontrolleri.....	85
Bağlı Bir Telefonda Müzik Çalmayı	
Kontrol Etme.....	85
Ses Modunu Değiştirme.....	85
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	86

Garmin Pay..... 86

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	86
Saatini Kullanarak bir Satın Alım için	
Ödeme Yapma.....	86
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart	
Ekleme.....	87
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	87
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	87

Geçmiş..... 87

Geçmişi Kullanma.....	88
Çoklu Spor Geçmişi.....	88
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi	
Görüntüleme.....	88
Kişisel Rekorlar.....	88
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	88
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	89
Bir Kişisel Rekoru Silme.....	89
Tüm Kişisel Rekorları Silme.....	89
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	89
Geçmişi Silme.....	89
Garmin Connect.....	90
Garmin Connect Cihazını	
Bilgisayarınızda Kullanma.....	90
Veri Yönetimi.....	90
Dosya Silme.....	91

Navigasyon..... 91

Rotalar.....	91
Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme...	92
Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma.....	92
Garmin Connect Uygulamasında Rota	
Oluşturma.....	92
Cihazınıza Rota Gönderme.....	92
Rota Ayrıntılarını Görüntüleme.....	93
Konumunuzu Kaydetme.....	93
Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme.....	93
Bir Rota Noktası Tasarlama.....	93
Varış Noktasına Gitme.....	94
İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme.....	94

İlgileniln Noktalr	94
Gör ve Git ile Navigasyon	94
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç	
Noktanıza Dönme	95
Son Kaydedilmiş Etkinliğinizin Başlangıç	
Noktasına Dönme	95
Navigasyonu Durdurma	95
Harita	95
Haritayı Görüntüleme	96
Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya	
Konuma Gitme	96
Çevremdekiler Özelliği ile	
Navigasyon	97
Haritayı Kaydırma ve	
Yakınlaştırma	97
Harita Ayarları	97
Altimetre ve Barometre	98
Pusula	98
Navigasyon Ayarları	98
Navigasyon Veri Ekranlarını	
Özelleştirme	98
Yön Göstergesi Ayarlama	98
Navigasyon Uyarılarını Ayarlama	98

Kablosuz Sensörler99

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme ...	101
Ayak Podu	101
Ayak Podu Kullanarak Koşma	101
Ayak Podu Kalibrasyonu	101
Ayak Podu Kalibrasyonunu	
İyileştirme	102
Ayak Podunuzu Manuel Olarak Kalibre	
Etme	102
Ayak Podu Hızını ve Mesafesini	
Ayarlama	102
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo	
Sensörünü Kullanma	102
Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma	103
Elektronik Vites Değiştiricileri	
Kullanma	103
Durumsal Farkındalık	103
Varia Kamera Kontrollerini	
Kullanma	103
tempe	103
inReach Uzaktan Kumandası	103
inReach Uzaktan Erişimi Kullanma	
VIRB Uzaktan Kumandası	104

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol	
Etme	104
VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik	
Sırasında Kontrol Etme	105

Cihazınızı Özelleştirme 105

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme	105
Görünüm Klasörleri Oluşturma	106
Etkinlik Listenizi Özelleştirme	106
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları	106
Veri Ekranlarını Özelleştirme	108
Etkinliğe Harita Ekleme	108
Etkinlik Uyarıları	109
Bir Uyarı Ayarlama	110
Etkinlik Haritası Ayarları	110
Rota Tespiti Ayarları	110
Auto Lap	111
Turları Mesafeye Göre	
İşaretleme	111
Tur Uyarısı Mesajını	
Özelleştirme	111
Auto Pause Özelliğini	
Etkinleştirme	111
ClimbPro Özelliğini Kullanma	112
Otomatik Tırmanmayı	
Etkinleştirme	112
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme ..	113
3B Hız ve Mesafe	113
Otomatik Kaydırma Özelliğini	
Kullanma	113
Uydu Ayarlarını Değiştirme	114
UltraTrac	114
Güç Tasarrufu Zaman Aşımı	
Ayarları	114
Bir Etkinliği veya Uygulamayı	
Kaldırma	114
GroupTrack Ayarları	115
Saat Görünümü Ayarları	115
Saat Görünümünü Özelleştirme	115
Sensör Ayarları	115
Pusula Ayarları	115
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre	
Etme	116
Kuzey Referansını Ayarlama	116
Altimetre Ayarları	116
Barometrik Altimetreyi Kalibre	
Etme	116
Barometre Ayarları	117

Barometreyi Kalibre Etme.....	117	LTE Bağlantılı Özellikleri Kullanma	
Xero® Lazer Konumu Ayarları.....	117	İpuçları.....	129
Güç Yöneticisi Ayarları.....	117	Etkinlik İzleme.....	129
Pil Tasarrufu Özelliğini		Günlük adım sayım	
Özelleştirme.....	118	görüntülenmiyor.....	129
Sistem Ayarları.....	118	Adım sayım doğru olmayabilir.....	129
Saat Ayarları.....	119	Saatimdeki ve Garmin Connect	
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	119	hesabımdaki adım sayım	
Ekran Ayarlarını Değiştirme.....	119	eşleşmiyor.....	130
Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....	119	Çıkılan kat sayısı doğru	
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	120	olmayabilir.....	130
Saatler.....	120	Yoğun olduğum dakikalar yanıp	
Alarm Ayarlama.....	120	sönüyor.....	130
Alarm Düzenleme.....	120	Uydu Sinyallerini Alma.....	130
Kronometreyi Kullanma.....	121	GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma...	130
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma..	121	Saati Yeniden Başlatma.....	131
Süreölçer Silme.....	122	Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	131
Saati GPS ile Senkronize Etme.....	122	Garmin Connect Uygulamasını	
Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	122	Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	131
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	122	Garmin Express Kullanarak Yazılımı	
Alternatif Saat Dilimini		Güncelleme.....	131
Düzenleme.....	122	Cihazımın Dili Yanlış.....	131
Cihaz Bilgileri.....	122	Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	132
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	122	Telefonum, saate bağlanmıyor.....	132
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk		Pil Ömrünü Artırma.....	132
Bilgilerini Görüntüleme.....	123	Sıcaklık okuması doğru değil.....	132
Saati Şarj Etme.....	123	Sensörleri manuel olarak nasıl	
Saatin Şarj Edilmesiyle ilgili		eşleştirebilirim?.....	133
İpuçları.....	123	Bluetooth sensörümü saatimle birlikte	
Teknik Özellikler.....	124	kullanabilir miyim?.....	133
Forerunner Teknik Özellikler.....	124	Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı	
HRM-Pro Teknik Özellikleri.....	124	kalmıyor.....	133
HRM-Swim Teknik Özellikleri ve		Ek.....	134
HRM-Tri Teknik Özellikleri.....	125	Veri Alanları.....	134
Cihaz Bakımı.....	125	VO2 Maksimum Standart	
Saati Temizleme.....	125	Değerlendirmeleri.....	141
HRM-Swim Pilini ve HRM-Tri Pilini		FTP Değerleri.....	141
Değiştirme.....	126	Dayanıklılık Puanı	
Kayışları Değiştirme.....	127	Derecelendirmeleri.....	142
Sorun Giderme.....	129	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	143
Ürün Güncellemeleri.....	129	Sembol Açıklamaları.....	143
Garmin Express Uygulamasını			
Ayarlama.....	129		
Daha Fazla Bilgi Alma.....	129		

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 (<i>Müzik, sayfa 83</i>).
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

Dış mekan faaliyetleri için GPS hazır olduğunda durum çubuğu yeşile döner. Yanıp sönen simge, saatin sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

GPS	GPS durumu
	Pil durumu
	Telefon bağlantısı durumu
	Wi-Fi® teknolojisi durumu
	LiveTrack durum
	GroupTrack durum
	LTE durumu
	Kalp hızı durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Genişletilmiş ekran modu durumu
	Akıllı antrenman cihazı durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu
	VIRB® kamera durumu

Saatinizi Ayarlama

Forerunner özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Forerunner cihazınızı Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak akıllı telefonunuzla eşleştirin ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 71](#)).
- Forerunner cihazınız için LTE Subscription özelliğini kurun Forerunner ([LTE Bağlantılı Özellikler, sayfa 74](#)).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 80](#)).
- Müziği ayarlayın ([Müzik, sayfa 83](#)).
- Wi-Fi ağlarını ayarlayın ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 79](#)).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın ([Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 86](#)).

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 6*). 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 79*).

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 (*Saati Şarj Etme, sayfa 123*).

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



- 5 Koşunuzu tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** ögesini seçin.
- 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.



- Koşuyu askıya almak ve kaydetmeye daha sonra devam etmek için **Sonra Devam Et** ögesini seçin.
- Bir tur işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
- Koşuyu silmek için **Sil > Evet** ögesini seçin.

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse). İsteğe bağlı kablosuz sensörünüz varsa bunu Forerunner cihazıyla eşleştirebilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Favori olarak ayarlanmış etkinlikler listenin başında görünür ([Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 106](#)).
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  ögesini seçin ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.
Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 5 LTE teknolojisi kullanıyor ve telefonunuzu yanınıza almıyorsanız dışarı çıkıp  görünene kadar bekleyin ([LTE Bağlantılı Özellikleri Kullanma İpuçları, sayfa 129](#)).
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
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 saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 123](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  simgesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- Bir etkinlik sırasında farklı bir etkinlik türüne geçmek için  ögesini basılı tutun ve **Sporu Değiştir** ögesini seçin.
Etkinliğiniz iki veya daha fazla spor içeriyorsa çoklu spor etkinliği olarak kaydedilir.

Etkinlik Durdurma

- 1 **STOP** ögesine basın.
 - 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin, **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.
NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 6](#)).
 - 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 > Navigasyon** 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 silmek için **Sil** ögesini seçin.
- NOT:** Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 113](#)).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 5](#)).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

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

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Özel Etkinlik Oluşturma

1 **START** ögesine basın.

2 **Ekle** ögesini seçin.

3 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.

4 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.

5 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.

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

6 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.

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

Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden saatinizdeki bir etkinliktir. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot etkinliğini favori etkinliklerinize ekleyebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 106](#)).

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Saat, 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 ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 106](#)).

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız ve mesafe, saatteki akselerometre ile hesaplanır. Akselometre kendi kendini kalibre eder. Hız ve mesafe verilerinin doğruluğu, GPS kullanılarak yapılan birkaç dış mekan koşusundan veya yürüyüşünden sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

Saate 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 saatinizi uyumlu bir üçüncü taraf uygulamayla eşleştirebilirsiniz.

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Sanal Koşu** öğesini seçin.
- 3 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 4 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın, ardından **Kaydet** öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 2,4 km (1,5 mil) koştuğunuzdan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 5](#)).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** öğesine basın.
- 4 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.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize 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 > Antr. Başlat** ögesini seçin.

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 saate bakmayın.

Saatle 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, saatin 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.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için özel süreölçerleri kullanabilirsiniz.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **HIIT** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - **HIIT Süreölçerleri** ([HIIT Süreölçerleri, sayfa 9](#)) ögesini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için **START** ögesine basın.
Cihazda geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için  ögesine basın.
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **Kaydet** ögesini seçin.

HIIT Süreölçerleri

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için özel süreölçerleri kullanabilirsiniz.

AMRAP: AMRAP zamanlayıcı, belirli bir süre boyunca mümkün olduğu kadar çok tur kaydeder.

EMOM: EMOM zamanlayıcı, her dakikada dakika başında belirli sayıda hareket kaydeder.

Tabata: Tabata zamanlayıcı, 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapar.

Özel: Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlayabilirsiniz.

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

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

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mkn Bsklet** ögesini seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antrenman Cihazı Seçenekleri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüş başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin ([Antrenmanlar, sayfa 25](#)).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin ([Rotalar, sayfa 91](#)).
 - 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.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

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 Mknada 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 yanlışlıkla 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.

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 6*).

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 açıksa 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 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 3 **Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 11. adıma geçin.
- 6  ögesine basın.
- 7 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 8 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 9 Kulvar numarasını seçin.
- 10 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesine iki kez basın.
- 11 **START** düğmesine basın.
- 12 Pistin etrafında koşun.
3 tur koştuktan sonra saatiniz pistin boyutlarını kaydeder ve parkur mesafenizi kalibre eder.
- 13 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **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 54*).

- 1 **START** > **Ultra Koşu** öğelerini seçin.
- 2 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini 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 106*).
- 5 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için  simgesini seçin.
- 6 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** öğesini seçin.

Yüzme

DUYURU

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

NOT: Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir. Saat aynı zamanda HRM-Pro™ serisi, HRM-Swim™ ve HRM-Tri™ aksesuarlarıyla da uyumludur (*Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 43*). Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Açık Denizde Yüzme

Mesafe, tempo ve kulaç hızı gibi yüzme verilerini kaydedebilirsiniz. Varsayılan açık denizde yüzme etkinliğinize veri ekranları ekleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108*).

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Açık Su** öğesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Yüzmeye başlayın.
- 6 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın, ardından **Kaydet** öğesini seçin.

Havuzda Yüzme

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

Yüzme Sırasında Kalp Ritmi

DUYURU

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

Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir. Saat aynı zamanda HRM-Pro serisi, HRM-Swim ve HRM-Tri aksesuarlarıyla da uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır (*Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 43*).

Mesafe Kaydı

Forerunner cihazı, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir (*Havuzda Yüzme, sayfa 12*).

İPUCU: Doğru sonuçlar için tek kulaç 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 İle Antrenman Yapma, sayfa 15*).

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

Kulaç: Saatinizin 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 108*).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağa.	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (<i>Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 15</i>)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için  düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için  düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** ögesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  düğmesine basın (*Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 14*).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir (*Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 15*).

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.

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

Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez. Diğer veri ekranlarını görüntülemek için UP veya DOWN düğmesine basabilirsiniz.

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatiniz, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 106*).

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

Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında  basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz.

Isınma Günlüğü İle 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** düğmesine basın.
- 2 Isınma süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 3 Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra  düğmesine basın.
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  düğmesine basın.
 - Bir yüzme aralığı başlatmak için yüzme antrenmanı ekranlarına dönmek üzere **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Forerunner Bisiklet Bilgisayarı ve e-Bisikletiniz

Shimano STEPS™ e-Bisiklet gibi uyumlu bir e-Bisiklet kullanmadan önce bunu Forerunner bisiklet bilgisayarınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

Kayak ve Kış Sporları

Etkinlik listenize kayak ve snowboard etkinlikleri ekleyebilirsiniz ([Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 106](#)). Her bir etkinlik için veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108](#)).

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Saatiniz otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir yokuş aşağı kayak veya snowboard pistinin detaylarını kaydeder. Bu özellik, Alp disiplini ve snowboard için varsayılan olarak açıktır. Yokuş aşağı inmeye başladığınızda yeni kayak pistlerini otomatik olarak kaydeder.

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

Kros Kayağı Güç Verileri

NOT: HRM-Pro serisi aksesuarı, ANT+ teknolojisi kullanılarak Forerunner saatle eşleştirilmelidir. Forerunner saatiniz HRM-Pro serisi aksesuarıyla birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir.

Kros kayağı performansınızla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlamak için uyumlu Forerunner saatinizi HRM-Pro aksesuarıyla eşleştirerek kullanabilirsiniz. Güç çıkışı, watt cinsinden ölçülür. Hızınız, yükseklik değişiklikleri, rüzgar ve kar koşulları gücü etkileyen faktörler arasında yer alır. Kayak performansınızı ölçmek ve iyileştirmek için güç çıkışını kullanabilirsiniz.

NOT: Kayak gücü değerleri, genellikle bisiklet sürme gücü değerlerinden düşüktür. Bu durum normaldir çünkü insanlar, bisiklet sürerken kayağa kıyasla daha çok efor sarf eder. Aynı antrenman yoğunluğunda kayak gücü değerlerinin bisiklet sürme gücü değerlerinden %30 ila %40 oranında daha düşük olması sık görülen bir durumdur.

Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 106*).

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Dağda Kayak** veya **Dağda Snowboard** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizi bir tırmanışla başlatıyorsanız **Tırmanış** öğesini seçin.
 - Etkinliğinizi yokuş aşağı inişle başlatıyorsanız **İniş** öğesini seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Gerekirse tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmak için  düğmesine basın.
- 6 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın, ardından **Kaydet** öğesini seçin.

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. Tirm.** 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.

Golf

Golf Oynama

Golf oynamadan önce cihazı şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 123*).

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
- 4 Skor tutmak için ✓ öğesini seçin.
- 5 Başlama yerini seçin.
- 6 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
Cihaz bir sonraki deliğe ilerlediğinizde otomatik olarak geçiş yapar.
İPUCU: Golf menüsünü açmak için **START** düğmesine basın (*Golf Menüsü, sayfa 18*).
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **START** > **Turu Bitir** > **Turu Bitir** öğesini seçin.

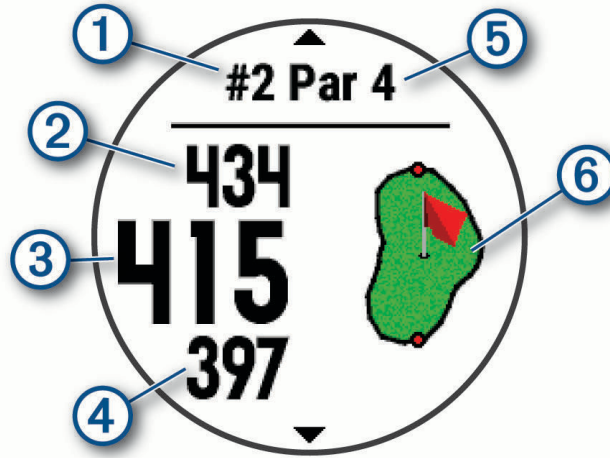
Golf Sahalarını İndirme

Bir sahada ilk kez oynamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasını kullanarak indirmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Golf Sahaları İndir** > + öğesini seçin.
- 3 Bir golf sahası seçin.
- 4 **İndir**'i seçin.
İndirme işlemi tamamlandığında saha, Forerunner saatinizin saha listesinde görüntülenir.

Delik Bilgileri

Saat, Green'in ön ile arka tarafına ve seçili bayrak direği konumuna olan mesafeyi hesaplar (*Bayrağı Taşıma, sayfa 18*).



①	Şu anki delik numarası
②	Green'in arka tarafına olan mesafe
③	Seçili bayrak direği konumuna olan mesafe
④	Green'in ön tarafına olan mesafe
⑤	Delik için par
⑥	Green haritası

Golf Menüsü

Tur sırasında **START** düğmesine basarak golf menüsündeki ek özellikleri görüntüleyebilirsiniz.

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Turu Duraklat: Geçerli turu duraklatır. Golf etkinliği başlatarak turu istediğiniz zaman devam ettirebilirsiniz.

Bayrağı Taşı: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar (*Bayrağı Taşıma, sayfa 18*).

Tehlikeler: Mevcut delik için geçerli olan tümsekleri ve su tehlikelerini gösterir.

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir (*Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 19*). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz (*Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 19*).

Turnikeler: Mevcut delik için geçerli olan turnike ve mesafe seçeneklerini gösterir (yalnızca par 4 ve par 5 delikleri).

Skor Kartı: Geçerli turun skor kartını açar (*Skor Tutma, sayfa 19*).

Yol Ölçer: Kaydedilen süreyi, mesafeyi ve atılan adımları gösterir. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda yolölçer otomatik olarak başlatılır ve kapatılır. Tur sırasında yolölçeri sıfırlayabilirsiniz.

PinPointer: PinPointer özelliği, green'i göremediğinizde bayrak direği konumunu gösteren bir pusuladır. Bu özellik, ormanda veya derin bir kum kapanında olsanız dahi bir vuruşu hizalamanıza yardımcı olabilir.

NOT: Golf arabasındayken PinPointer özelliğini kullanmayın. Golf arabasının paraziti, pusulanın doğruluğunu etkileyebilir.

Bayrağı Taşıma

Green'e daha yakından göz atabilir ve bayrak direği konumunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Delik bilgisi ekranından **START > Bayrağı Taşı** ögesini seçin.
- 2 Bayrak direği konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 3 **START** ögesini seçin.

Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu gösterecek şekilde güncellenir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilir.

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

Cihaz vuruşları otomatik olarak algılamadan ve ölçmeden önce skor tutmayı etkinleştirmeniz gerekir.

Cihazınız otomatik vuruş algılama ve kayıt özelliğine sahiptir. Cihaz, çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder.

İPUCU: Otomatik vuruş algılama özelliği, cihazınız öndeki bileğinize takılıyken ve topla iyi bir temas kurduğunuzda en başarılı sonuçları verir. Hafif vuruşlar algılanmaz.

- 1 Golf oynarken **START > Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

Son vuruş mesafeniz görüntülenir.

NOT: Topa tekrar vurduğunuzda, Green'de hafif vuruş gerçekleştirdiğinizde veya bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.

- 2 Önceden kaydedilmiş vuruş mesafelerini görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin.

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

Saatiniz algılamazsa vuruşu manuel olarak ekleyebilirsiniz. Vuruşu, ıskaladığınız vuruşu yaptığınız konumdan eklemelisiniz.

- 1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.
- 2 Delik bilgisi ekranından **START** düğmesine basın.
- 3 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 **Vuruş Ekle > ✓** ögelerini seçin.
- 6 Gerekirse vuruşu yaparken kullandığınız sopayı girin.
- 7 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.

Saat, bir sonraki vuruşunuzda son vuruşunuzun mesafesini otomatik olarak kaydeder. Gerekirse manuel olarak başka bir vuruş ekleyebilirsiniz.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

Par 4 ve 5 delik için turnike ve keskin dönüş mesafelerinin bir listesini görüntüleyebilirsiniz.

START > Turnikeler ögesini seçin.

Her turnike ve mesafe, siz her turnikeye ulaşana kadar ekranda görüntülenir.

NOT: Mesafeler geçildikçe listeden silinir.

Sopa Sensörleri

Saatiniz Approach® CT10 golf sopası sensörleriyle uyumludur. Konum, mesafe ve sopa tipi dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için eşleştirilmiş sopa sensörlerini kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için sopa sensörlerinizin kullanım kılavuzuna bakın (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Skor Tutma

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçin.
Green'deyken skor kartı görüntülenir.
- 3 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Bir delik seçmek için **START** düğmesine basın.
- 5 Skoru ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
Toplam skorunuz güncellenir.

Skor Güncelleme

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçin.
- 3 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Bir delik seçmek için **START** düğmesine basın.
- 5 Bu deliğin skorunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
Toplam skorunuz güncellenir.

Skor Yöntemini Ayarlama

Cihazın skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Delik bilgisi ekranından  ögesini basılı tutun.
- 2 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 3 **Skor Yöntemi** ögesini seçin.
- 4 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 20](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

Puanlar	Para Göre Yapılan Vuruşlar
0	2 veya üzeri
1	1 üzeri
2	Par
3	1 altı
4	2 altı
5	3 altı

Handikabınızı Ayarlama

- 1 Delik bilgisi ekranından  ögesini basılı tutun.
- 2 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 3 **Handikap Skoru** ögesini seçin.
- 4 Bir handikaplı skor kaydetme seçeneği belirleyin:
 - Toplam puanınızdan çıkarılacak kulaç sayısını girmek için **Yerel Handikap** ögesini seçin.
 - Oyuncunun handikap indeksini ve kurs handikabınızı hesaplamak üzere kullanılan rota eğitim derecesini girmek için **Handikap Katsayısı/Slope** ögesini seçin.
- 5 Handikabınızı ayarlayın.

İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme

İstatistik İzleme özelliği, golf oynarken ayrıntılı istatistik izleme olanağı sağlar.

- 1 Delik bilgisi ekranından  ögesini basılı tutun.
- 2 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 3 **İstatistik İzleme** ögesini seçin.

İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir (*İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme, sayfa 20*).

- 1 Skor kartından bir delik seçin.
- 2 Hafif vuruşlar da dahil olacak şekilde toplam vuruş sayısını girin ve **START** ögesine basın.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve **START** ögesine basın.
NOT: Hafif vuruş sayısı yalnızca istatistik takibi için kullanılır ve puanınızı artırmaz.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:
NOT: Par 3 deliğindeyseniz çim alanı bilgileri görüntülenmez.
 - Topunuz çim alana isabet ederse **Çim Alanda** ögesini seçin.
 - Topunuz çim alana isabet etmediyse **Sağa Kaçtı** veya **Sola Kaçtı** ögelerini seçin.
- 5 Gerekirse ceza vuruşu sayısını girin.

Golf Yolölçerini Kullanma

Yolölçeri süre, mesafe ve atılan adımı kaydetmek için kullanabilirsiniz. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda yolölçer otomatik olarak başlatılır ve kapatılır.

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **Yol Ölçer** ögesini seçin.
- 3 Gerekirse yolölçeri sıfırlamak için **Sıfırla** ögesini seçin.

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

PinPointer özelliği, Green'i görüntüleyemediğinizde yön yardımı sunan bir pusuladır. Bu özellik, ormanda veya derin bir kum kapanında olsanız dahi bir vuruşu hizalamanıza yardımcı olabilir.

NOT: Golf arabasındayken PinPointer özelliğini kullanmayın. Golf arabasının paraziti, pusulanın doğruluğunu etkileyebilir.

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **PinPointer** ögesini seçin.
Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Antrenman

Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53*).

- 1 Telefonunuzda veya bilgisayarınızda Garmin Connect takviminize gidin.
- 2 Etkinliğin gününü seçin ve yarış etkinliğini ekleyin.
Bölgenizde etkinlik arayabilir veya kendi etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.
- 3 Etkinlikle ilgili ayrıntıları ekleyin ve varsa rotayı ekleyin.
- 4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 5 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil etkinlik görünümüne gidin.
- 6 Saat görünümünden **START** ögesine basın ve bir koşu veya bisiklet etkinliği seçin.

NOT: Kalp hızı verileriyle en az 1 açık hava koşusu veya kalp hızı ve güç verileriyle 1 koşu tamamladıysanız günlük önerilen antrenmanlar saatinizde görünür.

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 74](#)). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.



NOT: Konum ve tarih için geçmiş hava durumu bilgileri hemen kullanılabilir. Yerel tahmin verileri, etkinlikten yaklaşık 14 gün önce görünür.

Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro™ bir planı ekleyebilirsiniz ([PacePro Antrenmanı, sayfa 31](#)).

Birleşik Antrenman Durumu

Garmin Connect hesabınızla birden fazla Garmin® cihazı kullandığınızda, günlük kullanım ve antrenman amaçları için hangi cihazın birincil veri kaynağı olacağını seçebilirsiniz.

Garmin Connect uygulama menüsünden Ayarlar öğesini seçin.

Birincil Antrenman Cihazı: Antrenman durumu ve yük odağı gibi antrenman metrikleriniz için öncelikli veri kaynağını ayarlar.

Birincil Giyilebilir Cihaz: Adım ve uyku gibi günlük sağlık ölçümleri için ana veri kaynağını ayarlar. Bu, en sık taktığınız saat olmalıdır.

İPUCU: En doğru sonuçlar için Garmin, Garmin Connect hesabınızla sık sık senkronizasyon gerçekleştirmenizi önerir.

Sağlık ve Zindelik Ayarları

☰ düğmesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik** öğelerini seçin.

Bilekten Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 40*).

Nabız Oksimetresi Modu: Nabız oksimetresi modunu seçmenize olanak verir (*Tüm Gün Modunu Açma, sayfa 69*).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery™ günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery, sayfa 70*).

Stres Uyarıları: Stresli dönemler Body Battery seviyenizi düşürdüğünde sizi uyarır.

Dinlenme Uyarıları: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değerinizi üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır.

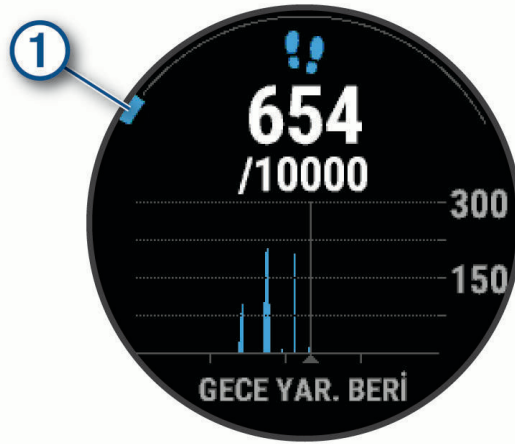
Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir veya devre dışı bırakır (*Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 23*).

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. Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda sürekli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Otomatik Hedef

Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir ①.



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 118*).

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

Hareket Uyarısını Açma

1  öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** öğesini seçin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 24](#)). Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur.. Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 24](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

1 Saatinizi uyurken takın.

2 Uyku izleme verilerinizi Garmin Connect sitesine yükleyin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 73](#)).

Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Bir önceki geceye ait uyku bilgilerini Forerunner saatinizde görebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 74](#)).

Uyku Modunu Özelleştirme

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Uyku Modu** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- **Program** öğesini seçin, bir gün belirleyin ve normal uyku saatlerinizi girin.
- Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** öğesini seçin.
- Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.
- Kısa uyku alarmlarının ton, titreşim veya her ikisi olarak çalacak şekilde ayarlamak için **Kısa Uyku Alarmı** öğesini seçin.
- Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** öğesini seçin.

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 Süresi seçeneğini etkinleştirebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 118](#)).

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

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.

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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

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

Move IQ

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda sürekli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Etkinliğiniz sırasında antrenman adım mesafesi veya mevcut tempo gibi antrenman adım bilgilerini içeren antrenmana özel veri ekranlarını görebilirsiniz.

Saatinizde: Saatınızda yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 106*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 25*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect, sayfa 90*).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve ●●● simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini 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 90](#)) olmalıdır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar > Bir Antrenman Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Özel antrenmanınızı oluşturun.
- 5 Antrenmanınız veya antrenman adınız hakkında kısa bir not kaydetmek için **Sesli Not** öğesini seçin (yüzme dışındaki tüm antrenmanlarda kullanılabilir).
Sesli notlarınız varsa bağlı Bluetooth® kulaklıkta oynatılır ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 86](#)).
- 6 **Kaydet** öğesini seçin.
- 7 Antrenmanınız için bir ad girin ve **Kaydet** öğesini seçin.
Yeni antrenman, antrenman listenizde görünür.
NOT: Bu antrenmanı saatinize gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 25](#)).

Saatinize Özel Antrenman Gönderme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak oluşturduğunuz bir özel antrenmanı saatinize gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma, sayfa 26](#)).

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

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **≡** > **Antrenman** > **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.



- 5 Antrenman adımlarını görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın (isteğe bağlı).
İPUCU: Seçilen egzersizin animasyonunu görüntülemek veya Bluetooth kulaklık ile sesli notları dinlemek için **START** düğmesine basabilirsiniz (isteğe bağlı).
 - 6 **START** > **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.
- Bir antrenmanı başlattıktan sonra saatiniz, antrenmanın her adımını, adım notları ile sesli notları (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler.

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir koşu veya bisiklet antrenmanı önerebilmesi için önce VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)).

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 Antrenman hakkında adımlar ve tahmini fayda (isteğe bağlı) gibi ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - Antrenmanı atlamak için **Kapat** ögesini seçin.
 - Gelecek hafta için antrenman önerilerini görüntülemek üzere **Daha Fazla Öneri** ögesini seçin.
 - **Hedef Türü** gibi antrenman ayarlarını görüntülemek için **Ayarlar** 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 **START** ögesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 **≡** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenmanlar > Günlük Öneriler > Ayarlar > Antrenman İstemi** ögesini seçin.
- 5 İstemleri devre dışı bırakmak veya etkinleştirmek için **START** düğmesine basın.

Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme

Saatiniz size bir yüzme antrenmanının birden çok adımında kılavuzluk edebilir. Havuz yüzme antrenmanı oluşturmak ve göndermek, [Antrenmanlar, sayfa 25](#) ve [Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 25](#) ile benzerlik gösterir.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Hvz Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **≡** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect üzerinden indirilen antrenmanları yapmak için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Bir Kritik Yüzme Hızı (CSS) testi kaydetmek için **Kritik Yüzme Hızı** ögesini seçin veya manuel olarak bir CSS değeri girin ([Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme, sayfa 28](#)).
 - Planlanmış antrenmanlarınızı yapmak veya görüntülemek için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değerinizi, 100 metrelik tempo olarak ifade edilen zamana dayalı bir testin sonucudur. CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Hvz Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **≡** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** öğelerini seçin.
- 5 Antrenman adımlarını önizlemek için (isteğe bağlı) **DOWN** düğmesine basın.
- 6 **START** düğmesine basın.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın..
- 8 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kritik Yüzme Hızı Sonucunuzu Düzenleme

KYH değerinizi manuel olarak düzenleyebilir veya yeni bir süre girebilirsiniz.

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

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), [sayfa 90](#)) ve Forerunner saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

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

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir plan başlattığınız zaman Garmin coach görünümü, Forerunner saatinizdeki görünüm döngüsüne eklenir.

Bugünün Egzersizine Başlama

Saatinize bir Garmin Coach antrenmanı gönderdikten sonra Garmin Coach görünümü görünüm döngünüzde görünür ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme](#), [sayfa 105](#)).

- 1 Garmin Coach görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa saat, antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Antrenman adımlarını görüntülemek için **DOWN** ögesine basın (isteğe bağlı).
- 4 **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Aralıklı Antrenmanlar

Aralıklı antrenmanlar açık veya yapılandırılmış olabilir. Yapılandırılmış tekrarlar, mesafeye veya süreye bağlı olabilir. Bu cihaz, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesine basın.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin.
Bir antrenman görüntülenir.
- 5 **START** düğmesine basın ve **Antrnmnı. Dznle** ögesini seçin.
- 6 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Tekrarla** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir soğuma eklemek için **Soğuma > Açık** ögesini seçin.
- 7 **BACK** düğmesine basın.

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **≡** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **↺** ögesine basarak manuel olarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli aralıklı bir antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar > START > Antrenmanı Yap** ögesini seç.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.
- 7 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için **↺** ögesine basın.
- 8 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 **↺** ögesini seçin.
- Tüm aralıklar ve dinlenme süreleri tamamlandıktan sonra aralıklı antrenmanı sonlandırıp soğuma için kullanılabilecek bir süreölçere geçiş yapmak için **↺** ögesini seçin.
- Dilediğiniz zaman etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** ögesini 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 5*).
- 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.

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 90](#)).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve **•••** simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri** ögesini seçin.
- 3 PacePro planı oluşturup kaydetmek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

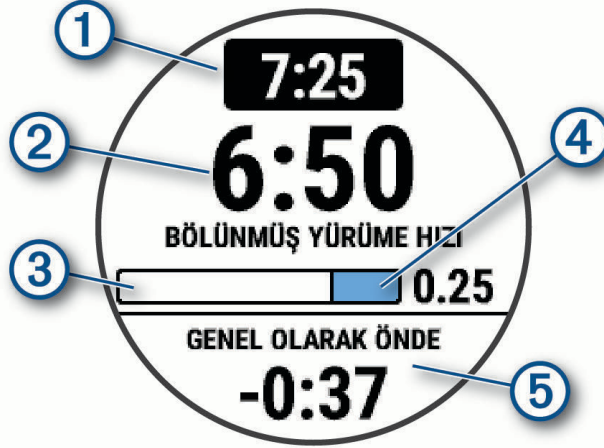
Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

Saatinizde bir PacePro planı oluşturmadan önce bir rota oluşturup bunu saatinize yüklemeniz gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 92](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3  ögesini 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** düğmesine basarak bölümlerin önizlemesini görebilirsiniz.
- 8 **START** ögesini seçin.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Rota navigasyonunu etkinleştirmek ve planı başlatmak için **Planı Kullan > ✓** ögesini seçin.
 - Rotayı önizlemek için **Harita** 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.

Power Guide

Bir rotada gösterdiğiniz eforu planlamak için bir güç stratejisi oluşturup kullanabilirsiniz. Forerunner cihazınız, özelleştirilmiş bir güç kılavuzu oluşturmak için FTP'nizi, rota yüksekliğini ve tahmini rota tamamlama sürenizi kullanır.

Başarılı bir güç kılavuzu stratejisi planlamanın en önemli adımlarından biri, efor düzeyinizi seçmektir. Rotada daha yüksek efor gösterirseniz güç önerileri artarken daha kolay bir efor seçerseniz öneriler azalır ([Power Guide Oluşturma ve Kullanma, sayfa 34](#)). Bir güç kılavuzunun temel amacı, belirli bir hedef süreye ulaşmak değil, kabiliyetiniz hakkında bilinenlere dayanarak rotayı tamamlamanıza yardımcı olmaktır. Sürüş sırasında efor seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Güç kılavuzları her zaman bir rotayla ilişkilendirilir ve antrenmanlarla veya segmentlerle kullanılamaz. Stratejinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyip düzenleyebilir ve uyumlu Garmin cihazlarıyla senkronize edebilirsiniz. Bu özellik, cihazınızla eşleştirilmesi gereken bir güç ölçer gerektirir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

Power Guide Oluşturma ve Kullanma

Güç kılavuzu oluşturabilmeniz için önce bir güç ölçeri saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Ayrıca saatinize bir rota yüklemiş olmanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 92](#)).

Garmin Connect uygulamasında da bir Power Guide oluşturabilirsiniz.

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir dış mekan bisiklet etkinliği seçin.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Power Guide > Yeni Oluştur** öğesini seçin.
- 5 Bir rota seçin ([Rotalar, sayfa 91](#)).
- 6 Bir sürüş pozisyonu seçin.
- 7 Bir ekipman ağırlığı seçin.
- 8 **START** düğmesine basın ve **Planı Kullan** öğesini seçin.

İPUCU: Haritayı, irtifa profilini, eforu, ayarları ve bölümleri önizleyebilirsiniz. Ayrıca sürüşe başlamadan önce eforu, araziye, sürüş pozisyonunu ve ekipman ağırlığını da ayarlayabilirsiniz.

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** ögesine basın.

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 **START** ögesine basın.

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 **Dakikadaki Atış** ögesini seçin.
- Atışların sıklığını özelleştirmek için **Uyarı Sıklığı** ögesini seçin.
- Metronomun sesini ve titreşimini özelleştirmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.

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

8 Koşu etkinliğini başlatın ([Koşma](#), sayfa 4).

Metronom otomatik olarak başlar.

9 Koşu sırasında metronom ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.

10 Gerekirse metronom ayarlarını değiştirmek için  düğmesini basılı tutun.

Genişletilmiş Ekran Modu

Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Forerunner saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge® bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için Edge kullanım kılavuzunuza bakın.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyet, doğum tarihi, boy, kilo, bilek, kalp hızı bölgesi, güç bölgesi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz (*Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme, sayfa 28*). Saat, 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 38*) 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 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > 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 38*).
- 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 58*). Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 38*).
- 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:
 - 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 36*).
- 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

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

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% FTP** veya **% Eşik Gücü** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerinizi girin.

Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 38](#)).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

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

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Kalp Hızı Özellikleri

Saat, bilekten kalp hızı ölçme monitörüne sahiptir ve ayrıca göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle uyumludur. Kalp hızı verilerini, kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Varsayılan görünüm döngüsünde kalp hızıyla ilgili birkaç özellik bulunur.

	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız. En yüksek ve en düşük kalp hızınızı vurgulayan, son dört saat için kalp atış hızınızın grafiği vardır.
	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Mevcut Body Battery enerji seviyeniz. Saat; 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, saatin arkasında bulunmaktadır.

Bilekten Kalp Hızı

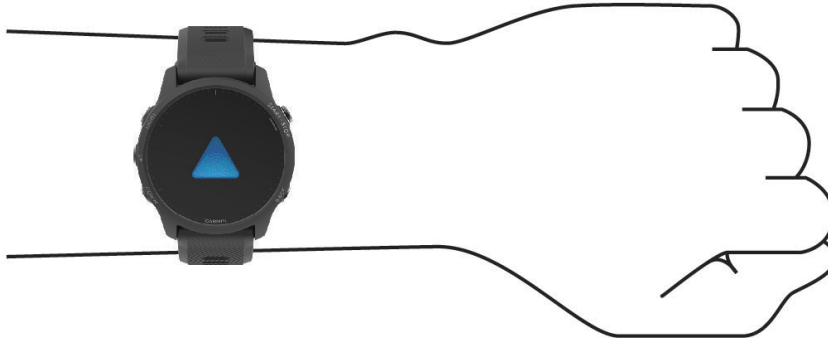
Saati Takma

⚠ 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 40](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 70](#).
- 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.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

☰ öğesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı** öğesini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otomatik ayarıdır.

NOT: Bilekten kalp hızı monitörü devre dışı bırakıldığında, bilekten nabız oksimetresi sensörü de devre dışı kalır.

Yüzerken: Yüzme etkinlikleri sırasında bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı: Saati, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 41*).

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamaya başlamanızı sağlar (*Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama, sayfa 41*).

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat 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.

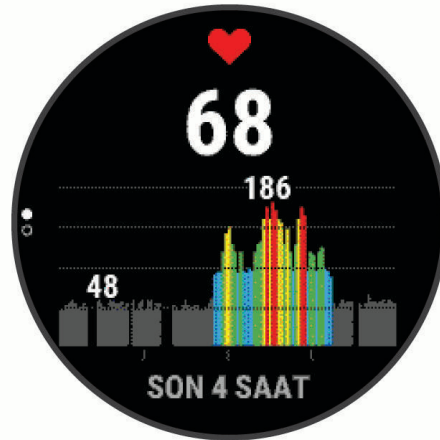
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme

- 1 Kalp hızı görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

- 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.

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi saatinizden yayınlayabilir ve eşleştirilmiş cihazlarda görüntüleyebilirsiniz. Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 106](#)). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge bisiklet bilgisayarına yayınlayabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

-  öğesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve  seçeneğini belirleyin.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

2 **START** düğmesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama

Forerunner saatinizi, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge bisiklet bilgisayarına yayınlayabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

1 **START** öğesine basın.

2 Bir etkinlik seçin.

3  öğesine basın.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

5 **Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.

Forerunner Saat, kalp hızı verilerinizi arka planda yayınlamaya başlar.

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

6 Bir etkinlik başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 5](#)).

7 Saatinizi 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 5](#)).

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, kalp atış hızınız Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşiğin altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. 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 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.

2 **Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Anormal Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.

3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.

4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

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

Fitness_Notes

⚠ UYARI

Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Kullanıcı tarafından değiştirilebilen pilleri çıkarmak için sivri nesneler kullanmayın.

Pilleri doğru şekilde bertaraf etmek için yerel atık bertaraf tesisiyle temas kurun. Perklorat Malzeme - özel olarak ilgilenilmesi gerekebilir. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate adresine gidin.

⚠ DİKKAT

Pim aracı keskindir. Dikkatle kullanın.

⚠ 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, kalp atış hızınız Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşiğin altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. 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.

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 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.

⚠ DİKKAT

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Klorlu ortamlara veya tuzlu sulu ortamlara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın.

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.

Temizledikten sonra cihazı mutlaka silerek kurulayın.

Temizledikten veya kullandıktan sonra cihazı mutlaka silerek kurulayın; cihazı serin ve kuru bir ortamda saklayın.

Pili değiştirmeye çalışmadan önce kullanım kılavuzundaki talimatları dikkatle okuyun.

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

Kayışı yıkamadan önce modülün bağlantılarını açıp çıkarmanız gerekir.

Elektronik pusulayı dış mekanda kalibre edin. Yön doğruluğunu geliştirmek açısından araçlar, binalar ve havai elektrik hatları gibi manyetik alanları etkileyen nesnelerin yakınında durmayın.

Cihaz, IEC Standardı 60529 IPX7 uyarınca su geçirmezdir. 1 metre suya batırılmış olarak 30 dakika dayanabilir. Su altında daha uzun süre kalırsa cihaz hasar görebilir. Sudan çıkarttıktan sonra cihazı yeniden kullanmadan veya şarj etmeden önce iyice kurulayın ve hava ile kurutun.

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 80*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

NOT: Etkinlik zamanlayıcısı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

NOT: Etkinlik zamanlayıcısı durdurulduğunda veya duraklatıldığında koşu geçmişi kaydedilmez.

NOT: Cihaz yüzme sırasında kalp hızı verilerini kaydedemez.

NOT: Bu, hiçbir verinizi veya ayarınızı silmez.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

NOT: Bu, kullanıcı tarafından girilen tüm verileri siler; fakat geçmişinizi silmez.

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

NOT: Kalp hızı monitörünüz yoksa bu adımı atlayabilirsiniz.

NOT: GSC™ 10'unuz yoksa bu adımı atlayabilirsiniz.

NOT: Bu ürün yüzme sırasında kalp hızı verilerini aktarmaz.

NOT: Soğuk hava koşullarında, kalp hızı monitörünü vücut ısisına yakın tutmak için uygun kıyafet giyin.

NOT: O halka contasına zarar vermeyin veya contayı kaybetmeyin.

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

NOT: Vücut bileşimi ölçüm aleti kullanıyorsanız tüm vücut bileşimi parametrelerinin okunması ve kaydedilmesini sağlamak için ayakkabıları ve çorapları çıkarın.

NOT: Yalnızca Etilen Propilen Diyen Monomer (EPDM) yedek bantlarını kullanın. <http://buy.garmin.com> adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

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

NOT: Cihaz yüzme sırasında kullanılmak için tasarlanmamıştır.

NOT: Bu sensör yoksa bu adımı atlayabilirsiniz.

DUYURU

Kalp hızı monitörü uzun süre kullanıldığında tahrişe neden olabilir. Bu sorunu ortadan kaldırmak için modülün derinizle temas eden orta noktasına sürtünme önleyici sıvı veya jel uygulayın. Elektrotlara sürtünme önleyici jel veya sıvı uygulamayın. Güneş kremi içeren jelleri veya sıvıları kullanmayın.

NOT: Cihaz yüzme sırasında bilekten kalp hızı verilerini kaydedemez.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik'tir. Uyumlu bir kalp hızı monitörünü ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak saatle eşleştirmedığınız sürece, saat otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır.

NOT: Bilekten kalp hızı monitörü devre dışı bırakıldığında, bilekten nabız oksimetresi sensörü de devre dışı kalır.

1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.

2 **Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > 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 108](#)).

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

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

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

HRM-Pro Aksesuarı

Cihaz, yüzme sırasında kalp hızınızı kaydedebilir ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 43](#)).

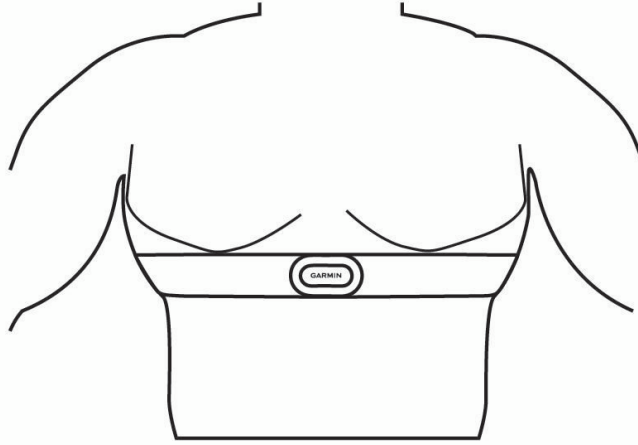
Kalp Hızı Monitörünü Takma

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.

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 45).

Manuel kalibrasyon: Bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınızla bir koşu bandı çalıştırdıktan sonra **Kalibre Et, Kaydet** öğesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme*, sayfa 7).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Forerunner saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 129](#)).
- 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.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir 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 7](#)).
- 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 7](#)).

Koşu Gücü

Garmin koşu gücü, ölçülen çalışma dinamikleri bilgileri, kullanıcı kütlesi, çevresel veriler ve diğer sensör verileri kullanılarak hesaplanır. Güç ölçümü, koşucunun yol yüzeyine uyguladığı gücün tahminidir ve Watt cinsinden görüntülenir. Koşu gücünü efor göstergesi olarak kullanmak, bazı koşuculara tempo veya kalp hızı kullanmaktan daha iyi uyabilir. Koşu gücü, efor seviyesini gösterme açısından kalp hızından daha çabuk tepki verebilir ve tempo ölçümünde dikkate alınamayan yokuş yukarı, yokuş aşağı ve rüzgarı hesaba katabilir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin.

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Alanları, sayfa 134](#)). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 109](#)).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz ([Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 38](#)).

Koşu Gücü Ayarları

 simgsine basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin, bir koşu etkinliği seçin ve etkinlik ayarlarını belirleyin.

Durum: Koşu gücü verilerinin kaydını Garmin etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Üçüncü taraf koşu gücü verilerini kullanmayı tercih ediyorsanız bu ayarı kullanabilirsiniz.

Kaynak: Koşu gücü verilerini kaydetmek için hangi cihazı kullanacağınızı seçmenizi sağlar. Akıllı Mod seçeneği, mevcut olduğunda koşu dinamikleri aksesuarını otomatik olarak algılar ve kullanır. Saat, bir aksesuar bağlı olmadığında bilek tabanlı koşu gücü verilerini kullanır.

Rüzgar Hesabı: Koşu gücünüzü hesaparken rüzgar verilerini kullanmayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Rüzgar verileri; saatinizdeki hız, yön ve barometre verileri ile telefonunuzdaki mevcut rüzgar verilerinin birleşimidir.

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.

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** öğesini 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

Kayıta 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 46](#)).
- 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 43](#)).

Kalp Hızı Monitörünün Boyutunu Ayarlama

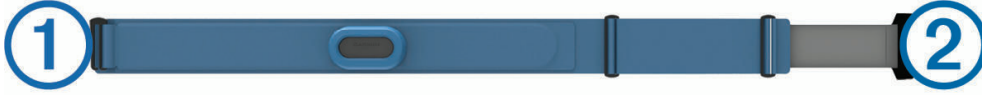
İlk yüzmeden önce kalp hızı monitörünün boyutunu ayarlayın. Kendinizi havuz duvarından güç alarak iterken sabit duracak şekilde sıkı olmalıdır.

- 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.

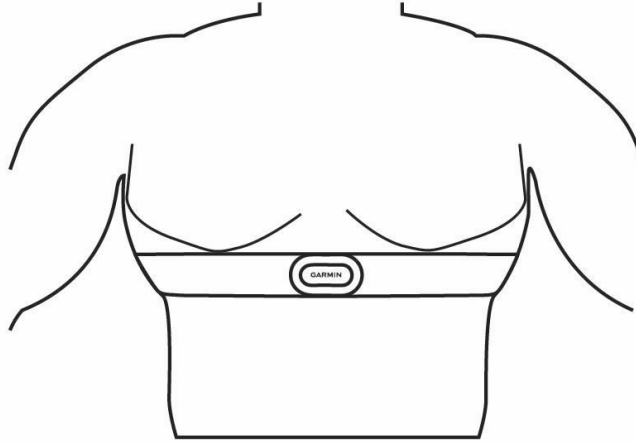
Kalp Hızı Monitörünü Takma

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 uzatıcısının sıkılığını ayarlayın.
- Kalp hızı verilerinizi görmek için aralıklar arasında ayağa kalkarak kalp hızı monitörünü sudan çıkarın.

Veri Depolama Alanı

Kalp hızı monitörü tek bir etkinlikte 20 saate kadar veri depolayabilir. Kalp hızı monitörü belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Eşleştirilen 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 Forerunner cihazınıza otomatik olarak gönderir. Veri yükleme sırasında kalp hızı monitörünüzün etkin ve cihaz aralığında (3 m) olması gerekir.

HRM-Tri Aksesuarı

Bu kılavuzun HRM-Swim bölümünde, yüzme sırasında kalp hızı değeri kaydı açıklanmaktadır (*Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 43*).

Koşu Dinamikleri

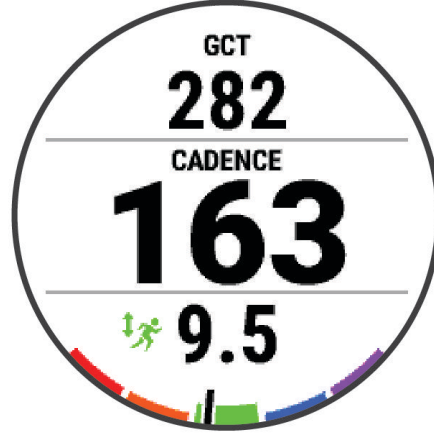
Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Forerunner saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Altı koşu metriğinin tamamı için Forerunner saatinizi HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
Tempo	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	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	Yalnızca uyumlu aksesuar	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	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey oran	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma

Saat, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarı eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerini kullanır (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*). Herhangi bir koşu etkinliğine koşu dinamikleri ekleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108*).

- 1 **START** düğmesine basın ve bir koşu etkinliği seçin.
- 2 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 3 Koşuya çıkın.
- 4 Metriklerinizi görüntülemek için koşu dinamikleri ekranına gidin.



UNUTMAYIN: Yerle temas süresi dengesi, yalnızca uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarı kullanıyorsanız mevcuttur.

- 5 Gerekirse koşu dinamikleri verilerinin nasıl görüldüğünü düzenlemek için  ögesini 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 salınıminizin 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 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 sensörün göğüs (HRM-Pro serisi, HRM-Run™ veya HRM-Tri aksesuarları) ya da bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

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

Bu konu başlığında, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarının kullanımına ilişkin ipuçları verilmektedir. Aksesuar saatinize bağlı olmadığı zaman, saat otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerine geçer.

- HRM-Pro serisi aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun. Koşu dinamikleri olan aksesuarlarda modülün önünde  simgesi bulunur.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- HRM-Pro serisi aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı saatinizle 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.

UNUTMAYIN: Yerle temas süresi dengesi, bilek tabanlı koşu dinamikleriyle hesaplanmaz.

Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı 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 Analytics™ tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin.

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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53*).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 55*).

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 56*).

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 (*Performans Durumu, sayfa 56*).

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP değerınızı tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır. Daha doğru bir değerlendirme için bir rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz (*FTP Tahmininizi Alma, sayfa 57*).

Laktat eşiği: Laktat eşiği için bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer (*Laktat Eşiği, sayfa 58*).

Dayanıklılık: Saat, VO2 maksimum tahmininizi ve kalp hızı verilerinizi kullanarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunar. Bu, etkinliğiniz sırasında potansiyelinizi ve mevcut dayanıklılığınızı görebilmeniz için bir veri ekranı olarak eklenmiştir.

Güç eğrisi (bisiklet sürme): Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz. (*Güç Eğrisini Görüntüleme, sayfa 60*).

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 **Sistem > Performans Durumu** öğesini seçin.

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin hesabınızı kullanarak diğer Garmin Connect cihazlarınızdan Forerunner saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenman durumunuzu ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmalarını sağlar. Örneğin, bir Edge bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Forerunner saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Forerunner saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 22*).

Diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Forerunner saatinizde 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, VO2 maksimum tahmininiz hakkında yaşınız ve cinsiyetinize göre durumunuzu da içeren ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.



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 141) 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 saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Saatiniz kalp hızı monitörüyle birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 36](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 37](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin 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 54](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Dışarıda en az 10 dakika koşun.
- 3 Koşunuzdan sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

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 saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz. Saatiniz kalp hızı monitörüyle birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 36](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 37](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 Bir bisiklet sürme etkinliği başlatın.
- 2 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 3 Sürüş etkinliğiniz bittiğinde **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

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 53](#)).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > 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 saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Garmin Index™ tartınız varsa saatiniz, 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 36](#)).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** öğesini seçin.

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu

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. Forerunner saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklımasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklımasyonunuzu takip edebilirsiniz.

NOT: Sıcaklık aklımasyonu özelliği yalnızca GPS etkinlikleri için kullanılabilir ve bağlı 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 36](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 37](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

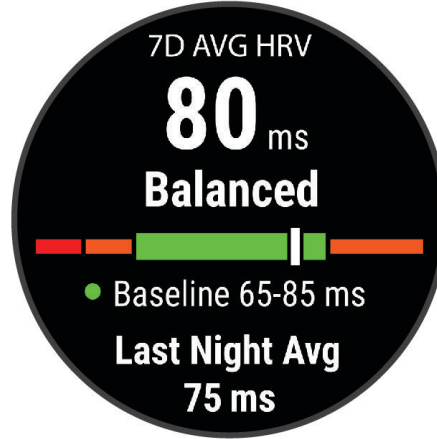


- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için **START** düğmesine basın.

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

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

Saatiniz, kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder. Antrenman, fiziksel aktivite, uyku, beslenme ve sağlıklı alışkanlıkların tümü kalp atış hızınızın değişkenliğini etkiler. HRV değerleri cinsiyete, yaşa ve fitness seviyesine göre büyük ölçüde değişiklikler gösterebilir. Dengeli bir HRV durumu, iyi antrenman ve toparlanma dengesi, daha yüksek kardiyovasküler fitness ve stres direnci gibi sağlık açısından olumlu belirtilere işaret edebilir. Dengesiz veya zayıf bir durum yorgunluğun, daha fazla toparlanma ihtiyacının veya daha fazla stresin belirtisi olabilir. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız. Saat, kalp hızı değişkenlik durumunuzu görüntüleyebilmek için üç haftalık tutarlı uyku verilerine ihtiyaç duyar.



Renk Bölgesi	Durum	Açıklama
Yeşil	Dengeli	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızda.
Turuncu	Dengesiz	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızın üzerinde veya altında.
Kırmızı	Alçak	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızın oldukça altında.
Renk yok	Zayıf Durum yok	HRV değerleriniz, yaşınız için normal aralığın oldukça altındadır. Hiçbir durum olmaması, yedi günlük ortalama oluşturmak için yetersiz veri olduğunu gösterir.

Mevcut kalp hızı değişkenlik durumunuzu, eğilimlerinizi ve eğitici geri bildirimleri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

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 yüzdelik 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 53](#)).

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 108*).
- 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.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirmeniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 54*).

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

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 FTP tahmininizi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

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 141*).

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 101](#)) VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 54](#)).

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'nizi; 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.

Laktat Eşiği

Laktat eşiği, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşu sırasındaki bu yoğunluk seviyesi; tempo, kalp hızı veya güç açısından hesaplanır. Koşucu eşiği geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10 km 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 37](#)).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

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 101](#)).

Cihaz, laktat eşiği değerınızı 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.

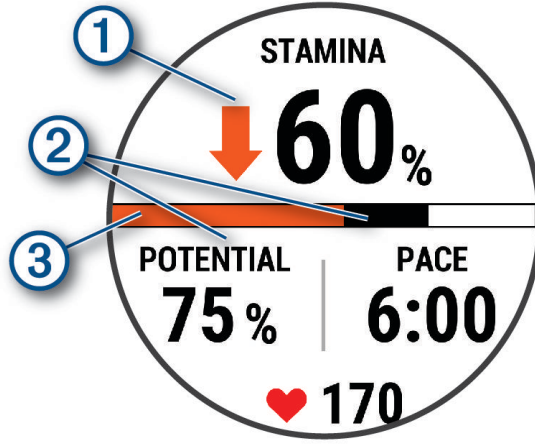
İPUCU: Cihazın maksimum kalp hızı değeri ve maksimum VO2 tahminini doğru bir şekilde yapabilmesi için göğüsten kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu etkinliği gerekir. Laktat eşiği tahmini almada sorun yaşıyorsanız maksimum kalp hızı değerınızı manuel olarak düşürmeyi deneyin.

- 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.

Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme

Saatınız, kalp hızı verilerinize ve VO2 maksimum tahmininize bağlı olarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunabilir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53*).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Dayanıklılık** öğelerini seçin.
- 6 Veri ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 7 Birincil dayanıklılık veri alanını düzenlemek için **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 5*).
- 9 Veri ekranına kaydırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.



1 Birincil dayanıklılık veri alanı. Mevcut dayanıklılık yüzdenizi, kalan mesafeyi veya kalan süreyi gösterir.

2 Potansiyel dayanıklılık.

Mevcut dayanıklılık.

3  Kırmızı: Dayanıklılığınız tükeniyor.

 Turuncu: Dayanıklılığınız stabil.

 Yeşil: Dayanıklılığınız artıyor.

Güç Eğrinizi Görüntüleme

Güç eğrinizi görüntülemekten önce, son 90 gün içinde bir güç ölçeği kullanarak en az bir saatlik bir sürüş kaydetmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*).

Garmin Connect hesabınızda antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

Garmin Connect uygulama menüsünden **Performans İstatistikleri > Güç Eğrisi** öğesini 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 iki hafta boyunca etkinlik tamamlamanız gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir. Saat, performansınız hakkında bilgi edinmeye devam ederken ölçümler ilk başta hatalı görünebilir.

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



Antrenman durumu: Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden) ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 56](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük, sayfa 62](#)).

Antrenman yükü odağı: Saatiniz, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağıtır. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Saatiniz, son dört haftaya ait yük dağılımınızı görüntüler ([Antrenman Yükü Odağı, sayfa 63](#)).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi, sayfa 67](#)).

Antrenman Durumu Seviyeleri

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

Durum Yok: Saatin antrenman durumunuzu tespit edebilmesi için koşu veya bisiklet etkinliklerinin VO2 maksimum sonuçlarını içeren iki haftalık bir süredeki birden fazla etkinliği kaydetmeniz gerekir.

Antrenman Yapmama: Antrenman rutininizde bir ara verdiniz veya bir hafta veya daha uzun süredir normalden çok daha az antrenman yapıyorsunuz. DeTraining, fitness seviyenizi koruyamadığınız anlamına gelir. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

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

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

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

Zirveye Çıkma: Yarış için ideal durumdasınız. 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.

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

Verimsiz: Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Dinlenmeye, beslenmeye ve stres yönetimine odaklanmaya çalışın.

Zorlanma Var: Güç toplama ve antrenman yükleriniz arasında dengesizlik var. Zor bir eğitimden veya büyük çaplı bir etkinlikten sonra normal bir sonuçtur. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)). 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 54](#)).

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

- Haftada en az bir kez güç ölçeği 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. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 52](#)).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

Akut Yük

Akut yük, son birkaç gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin ağırlıklı toplamıdır (EPOC). Gösterge, mevcut yükünüzün düşük, optimum, yüksek veya çok yüksek olup olmadığını 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.

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 63). 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.

Antrenmana Hazır Olma Durumu

Antrenmana hazır olmak, her gün eğitime ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesajdır. Puan, aşağıdaki faktörler kullanılarak gün boyunca sürekli olarak hesaplanır ve güncellenir:

- Uyku puanı (son gece)
- Toparlanma süresi
- HRV durumu
- Akut yük
- Uyku geçmişi (son 3 gece)
- Stres geçmişi (son 3 gün)

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Mor	95 - 100	Üst düzey Mümkün olan en iyi
 Mavi	75 - 94	Yüksek Meydan okumalar için hazır
 Yeşil	50 - 74	Orta Hazır
 Turuncu	25 - 49	Alçak Yavaşlama zamanı
 Kırmızı	1 - 24	Zayıf Vücudunuzun toparlanmasına izin verin



Zaman içindeki antrenman hazırlık trendlerinizi görmek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

Dayanıklılık Puanı

Dayanıklılık puanınız, kalp hızı verileriyle kaydedilen tüm aktivitelere göre genel dayanıklılığınızı anlamana yardımcı olur. Dayanıklılık puanınızı artırmaya yönelik önerileri ve zaman içinde puanınıza en çok katkıda bulunan sporları görüntüleyebilirsiniz.

Renk Bölgesi	Açıklama
 Pembe	Profesyonel
 Mor	Üstün
 Mavi	Uzman
 Yeşil	İyi Antrenmanlı
 Sarı	Antrenmanlı
 Turuncu	Orta Seviye
 Kırmızı	Amatör

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri, sayfa 142](#)).

Yokuş Puanı

Yokuş puanınız, antrenman geçmişinize ve VO2 maksimum tahmininize göre mevcut yokuş yukarı koşu kapasitenizi anlamana yardımcı olur. Saatiniz, açık havada yapılan bir koşu etkinliği sırasında %2 veya daha fazla eğime sahip yokuş yukarı segmentleri algılar. Zaman içindeki yokuş dayanıklılığınızı, yokuş gücünüzü ve yokuş puanınızı görüntüleyebilirsiniz.

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Pembe	95 - 100	Profesyonel
 Mor	85 - 94	Uzman
 Mavi	70 - 84	Yetenekli
 Yeşil	50 - 69	Antrenmanlı
 Turuncu	25 - 49	Meydan Okuyan
 Kırmızı	1 - 24	Amatör

Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme

Bisiklet sürme kabiliyetinizi görüntüleyebilmeniz için 7 günlük bir antrenman geçmişiniz, kullanıcı profilinizde kayıtlı VO2 maksimum veriniz ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)) ve eşleştirilmiş bir güç ölçerden alınan güç eğrisi verileriniz ([Güç Eğrisini Görüntüleme, sayfa 60](#)) olmalıdır.

Bisiklet sürme kabiliyeti, üç kategorideki performansınızın bir ölçümüdür: Aerobik dayanıklılık, aerobik kapasite ve anaerobik kapasite. Bisiklet sürme kabiliyeti, mevcut sürücü türünüzü (örn. Tırmanış) içerir. Kullanıcı profilinize girdiğiniz vücut ağırlığı gibi bilgiler de sürücü türünüzü belirlemenize yardımcı olur ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 36](#)).

1 Bisiklet sürme kabiliyeti görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).

2 Mevcut sürücü türünüzü görüntülemek için **START** düğmesine basın.

3 Bisiklet sürme kabiliyetinizin ayrıntılı bir analizini görüntülemek için **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).

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 36](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 37](#)).

1 Bir koşu etkinliği başlatın.

2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

Toparlanma süresi görünür. Maksimum süre 4 gündür.

NOT: Saat görünümünde UP veya DOWN düğmesine basarak antrenman durumu görünümünü görüntüleyin ve START düğmesine basarak toparlanma sürenizi görüntülemek için metrikleriniz arasında gezinin.

Toparlanma Kalp Hızı

Bilekten kalp hızını ölçen veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörle antrenman yapıyorsanız her etkinlikten sonra toparlanma kalp hızı değerinizi 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 değerinizi hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir.

Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

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.

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)).

1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde  düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.

2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde  düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antr. Durumuna Devam Et** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.

4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

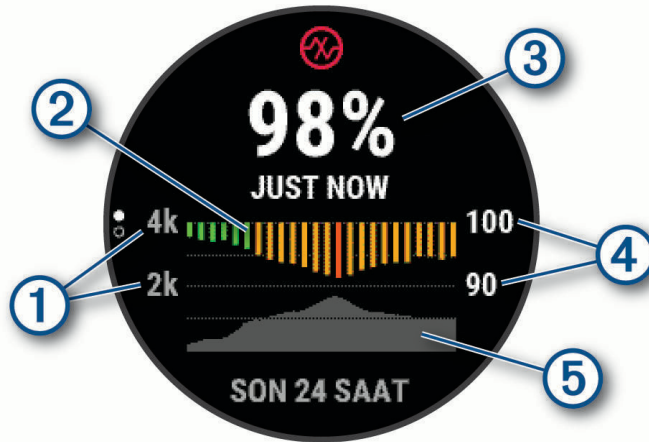
Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen saturasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen saturasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 69](#)). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz ([Tüm Gün Modunu Açma, sayfa 69](#)). Saatiniz, hareketsiz kaldığınızda oksijen saturasyonunuzu ve yüksekliğinizi analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Saatte nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen saturasyonu 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 ölççeđi.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölççeđi.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Görünüm; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değler grafiğinizi ve son 24 saatteki yükseklik değışiminizin grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi görünümünü ilk kez görüntülediğinizde saatin, yüksekliğini tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Nabız oksimetresi ölçümünü başlatmak için **START** ögesine basıp **Ölçüm Yapın** ögesini seçin.
- 4 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 saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

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

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

- 1 Nabız oksimetresi görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Nabız Oksimetresi Seçenekleri > Uyku Süresinde** ögesini seçin.

Tüm Gün Modunu Açma

- 1 Nabız oksimetresi görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Nabız Oksimetresi Seçenekleri > Tüm Gün** ögesini seçin.

Cihaz, hareket etmediğinizde oksijen satürasyonunuzu gün boyu otomatik olarak analiz eder.

NOT: Tüm gün modunu açmak pil ömrünü azaltır.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen saturasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen saturasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

Stres seviyesi görünümü, güncel stres seviyenizi ve son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Ek ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

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

 - **Nefes Egz.** etkinliğini gerçekleştirmek için **START** düğmesine basın.

Body Battery

Saatiniz, 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 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

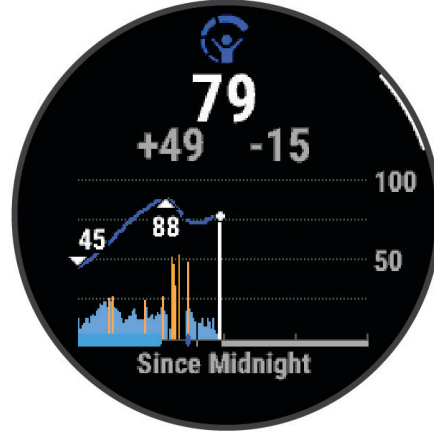
En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 71](#)).

Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi

- 1 Body Battery görünümüne bakmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

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



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

- 3 Body Battery seviyenizi etkileyen faktörlerin listesini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

İPUCU: Daha fazla ayrıntı görüntülemek için her bir faktörü seçin.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati 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.

Akıllı Özellikler

Telefonunuzu Eşleştirme

Saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanabilmek için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirme yapmanız gerekir.

- 1 Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.

NOT: Eşleştirme işlemi daha önce atladıysanız ≡ düğmesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.

- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmek için önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 71](#)).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Akıllı Bildirimler > Durum > Açık** öğesini seçin.
- 3 **Genel Kullanım** veya **Etkinlik Sırasında** seçeneğini belirleyin.
- 4 Bir bildirim türü seçin.
- 5 Durum, ses, gizlilik ve zaman aşımı tercihlerini belirleyin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.
- 7 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** öğesini seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

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

Bildirimleri Yönetme

Forerunner saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

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

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** simgesini basılı tutun.
- 2 Forerunner saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.
Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Forerunner saatinizi, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Bağlanıldı Uyarıları** öğesini seçin.

Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma

Forerunner saatinizin koşu ve diğer etkinlikler sırasında motive edici durum duyuruları oynatmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa bağlı Bluetooth 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  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sesli Uyarılar** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
 - İstemleri tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
 - İstemleri kalp hızı bilgilerinizle 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.
 - Antrenman uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
 - Etkinlik uyarılarını sesli istemler olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin ([Etkinlik Uyarıları](#), [sayfa 109](#)).
 - 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.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

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

- Etkinlik yüklemeleri
- Yardım
- Sesli istemler
- Connect IQ
- Telefonumu bul
- Saatimi bul
- GroupTrack
- Kaza algılama
- LiveTrack ve Live Event Sharing
- Müzik kontrolleri
- Telefon bildirimleri
- Sosyal medya etkileşimleri
- Yazılım güncellemeleri
- Seyirci mesajları
- Hava durumu güncellemeleri
- Antrenman, rota ve PacePro indirmeleri

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

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

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 seçenek ekleyebilirsiniz.

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

2 Telefonumu Bul ögesini 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** ögesini seçin.

LTE Bağlantılı Özellikler

Bu Forerunner cihazı, LTE Subscription gerektiren belirli özelliklere sahiptir ve Garmin Connect uygulaması kullanılarak kurulmalıdır. Abonelik bilgileri için lütfen şu adresi ziyaret edin: garmin.com/subscriptions.

Bu listedeki bazı özellikler, LTE veya Bluetooth teknolojisi ile kullanılabilir (*Bluetooth Bağlantılı Özellikler, sayfa 73*).

- Assistance Plus
- Yardım
- Kaza algılama
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Seyirci mesajları

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir (*Görünümler ve Pencere Öğelerini Görüntüleme, sayfa 77*). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 122</i>).
Yükseklik aklimas-yonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetrosi ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Barometre	Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.
Body Battery	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (<i>Body Battery, sayfa 70</i>).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Bisiklet Sürme Kabiliyeti	Sürücü türünüzü, aerobik dayanıklılığınızı, aerobik kapasitenizi ve anaerobik kapasitenizi görüntüler (<i>Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme, sayfa 67</i>).
Dayanıklılık puanı	Kaydedilen tüm etkinliklere göre toplam dayanıklılığınızı temsil eden bir puan, grafik veya kısa mesaj görüntüler (<i>Dayanıklılık Puanı, sayfa 66</i>).
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşuk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Golf	Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler (<i>Health Snapshot™, sayfa 6</i>).
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Yokuş puanı	Kaydedilen koşu etkinliklerinize göre yokuş çıkma performansınızı temsil eden bir puan, grafik, kısa mesaj ve katkıda bulunan metrikler görüntüler (<i>Yokuş Puanı, sayfa 66</i>).
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.
HRV Durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (<i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 56</i>).
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 gönderebilmenizi sağlar (<i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 104</i>).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Adı	Açıklama
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Işıklar	Forerunner saatinizle eşleştirilmiş bir Varia™ ışığınız olduğunda bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.
Müzik kontrolleri	Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz (Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 24).
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 72).
Performans	Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler (Performans Ölçümleri, sayfa 52).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler (Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 22).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 69). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanan yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler (Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 22).
RCT kamera kontrolleri	Manuel olarak bir fotoğraf çekmenizi ve bir video klip kaydetmenizi sağlar (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 103).
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamaya 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. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez (Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma, sayfa 70).
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Sıcaklık	Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün antrenman için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler (Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 65).
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler (Antrenman Durumu, sayfa 61).
VIRB kontrolleri	Forerunner saatinizle eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız varsa kamera kontrolleri sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 104).

Adı	Açıklama
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler. Ayrıca çeşitli harita katmanları kullanarak geçerli hava koşullarını haritada da görüntüleyebilirsiniz.
Kadın sağlığı	Geçerli döngünüzü veya gebelik takip durumunuzu görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Görünümler ve Pencere Öğelerini Görüntüleme

Görünümler; sağlık verilerine, etkinlik bilgilerine, dahili sensörlere ve daha fazlasına hızlı erişim sağlar. Saatiniz birkaç görünüm önceden yüklenmiş olarak gelir ve saatinizi bir telefonla eşleştirdiğinizde daha fazlasına erişebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
Saat, görünüm döngüsünde gezinerek her bir görünüm için özet verileri görüntüler.
- 2 Pencere öğesini ve daha fazla bilgiyi görüntülemek için **START** öğesini seçin.
İPUCU: Ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **DOWN** öğesini seçebilirsiniz.

Kontroller Menüsünü Görüntüleme

Kontroller menüsünde kronometre, bağlı telefonunuzu bulma ve saati kapatma gibi seçenekler bulunur. Garmin Pay cüzdanını da açabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilir, bunları yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz.

- 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 77](#)).

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

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için DOWN düğmesine basın ve ✓ simgesini seçin ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 78](#)).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş** > **Sabah Raporu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** öğesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** öğesini seçin.
 - Görünen adınızı özelleştirmek için **Adınız** öğesini seçin.

Hava Görünümünü Görüntüleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).
- 2 Hava durumu ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Saatlik, günlük ve ek hava durumu verilerini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmelerine basın.

Hava Durumu Konumlarını Güncelleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 İlk bakış ekranında **START** düğmesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Konum Ekle** öğesini seçin ve bir konum arayın.
 - Şu seçimi yapın: **Hava Durumu Seçenekleri** > **Mevcut konumu güncelle** > ✓
İPUCU: Cihazın uyduları bulmasını beklemeniz gerekir ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 130](#))

Kadın Sağlığı

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz. 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: Görünüm eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

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 (garmin.com/connectiqapp) kullanarak saatinize Garmin ve diğer tedarikçilerden Connect IQ özellikleri ekleyebilirsiniz. Saatinizi; saat görünümleri, cihaz uygulamaları, veri alanları ve müzik sağlayıcılarla özelleştirebilirsiniz.

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

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

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

- 1 USB kablosu kullanarak saati 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 saatinizi telefonunuzdaki Garmin Express™ uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Wi-Fi uygulamasına bağlamanız gerekir.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ara** ögesini seçin.
Saat, yakındaki Wi-Fi ağlarının listesini gösterir.
- 3 Bir ağ seçin.
- 4 Gerekirse ağ parolasını girin.

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Tüm güvenlik ve izleme özellikleri Garmin Connect uygulaması kullanılarak ayarlanmalıdır.

LTE bağlantılı özellikler, yalnızca Forerunner LTE cihazında kullanılabilir.

Assistance Plus özelliği yalnızca LTE Subscription aldığınızda kullanılabilir. Assistance Plus özelliği, bu ürünün satıldığı her pazarda kullanılabilir değildir.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Forerunner saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. 4G LTE (Assistance Plus için gereklidir) özellikli Forerunner saatiniz veya eşleştirilmiş telefonunuz için veri kullanılabilirken bir veri planınız olmalı ve ağ kapsama alanında olmalısınız. 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.

Assistance Plus: LTE ağı kapsama alanı içinde etkin bir LTE Subscription varsa ve Assistance Plus etkinse Forerunner cihazınız, bir kaza algılanması veya acil yardıma ihtiyaç duymanız halinde Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) ekibiyle iletişime geçebilir. Bir Garmin IERCC ekip üyesi sizin adınıza acil durum servisleriyle iletişime geçmeye çalışır ve acil durum kişilerinizden biri veya daha fazlasıyla iletişime geçebilir.

Yardım: Bir kaza algılanırsa veya yardıma ihtiyaç duyarsanız Forerunner cihazınız, acil durum kişilerinize sizin adınıza bir otomatik mesaj, LiveTrack bağlantısı ve GPS konumu (mevcutsa) gönderebilir. Yardım sizin yerinize Garmin IERCC ekibi veya acil durum hizmetleriyle iletişime geçmez.

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 ●●● simgesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Yardım İsteme

DUYURU

Yardım istemek veya Assistance Plus için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 80](#)). 4G LTE (Assistance Plus için gereklidir) özellikli Forerunner saatiniz veya eşleştirilmiş telefonunuz için veri kullanılabiliriyken bir veri planınız olmalı ve ağ kapsama alanında olmalısınız. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.
İPUCU: Geri sayım tamamlanmadan önce herhangi bir düğmeyi basılı tutarak mesajı iptal edebilirsiniz.

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 80](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Kişiler** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Forerunner cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 73](#)).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 80](#)). Eşleştirilmiş telefonunuz veya 4G LTE özellikli Forerunner cihazınızda bir veri planı bulunmalıdır ve bu cihaz, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat görünümünde ≡ düğmesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağlıyken Forerunner saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz. LTE Subscription mevcutsa kaza algılama, telefonunuz olmadan etkinlikler için etkinleştirilebilir.

Canlı Etkinlik Paylaşımı

Canlı etkinlik paylaşımı, bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar göndermenize olanak tanıyarak toplam süre ve son tur süresi gibi gerçek zamanlı güncellemeler sağlar. Etkinlikten önce Garmin Connect uygulamasından alıcıların listesini ve mesaj içeriğini kişiselleştirebilirsiniz.

Canlı Etkinlik Paylaşımını Açma

Canlı etkinlik paylaşımını kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasından LiveTrack özelliğini açmanız gerekir.

NOT: LiveTrack özellikleri, Forerunner cihazınız Garmin Connect uygulamasına Bluetooth teknolojisiyle bağliken veya LTE Subscription aldığınızda kullanılabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasının ayarlar menüsünden **Güvenlik ve İzleme** > **Canlı Etkinlik Paylaşımı** ögesini seçin.
Mesaj tetikleyicilerini ve seçenekleri özelleştirebilirsiniz.
- 2 Dışarı çıkıp Forerunner cihazınızda bir GPS etkinliği seçin.
- 3  > **Canlı Etkinlik Paylaşımı** > **Paylaşıyor** ögesini seçin.
Canlı etkinlik paylaşımı 24 saat boyunca etkinleştirilir.
- 4 Kişiler listenizden kişi eklemek için **Alıcılar** ögesini seçin.

Seyirci Mesajlaşma Sistemi

NOT: Forerunner saatinizde etkin bir LTE Subscription olduğunda veya eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunduğunda ve verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olduğunda, seyirci mesajlaşma sistemi kullanılabilir.

Seyirci mesajlaşma sistemi, LiveTrack takipçilerinizin size koşu etkinliğiniz sırasında sesli mesaj ve metin mesajları göndermesini sağlayan bir özelliktir. Bu özelliği, Garmin Connect uygulamasının LiveTrack ayarlarından belirleyebilirsiniz. Sesli mesaj almak için saatinize bağlı bir Bluetooth kulaklığınız olmalıdır.

Seyirci Mesajlarını Engelleme

Seyirci mesajlarını engellemek istiyorsanız Garmin, etkinliği başlatmadan önce bunları kapatmanızı önerir.

İPUCU: Zaten bir etkinlik başlattıysanız gelen mesajdan seyirci mesajlarını engelleyebilirsiniz (**START** > **Devre Dışı**).

- 1 Dışarı çıkıp Forerunner cihazınızda bir GPS etkinliği seçin.
- 2  > **LiveTrack** > **Seyirci Mesajlaşma Sistemi** ögesini seçin.

GroupTrack Oturumu Başlatma

GroupTrack oturumu başlatabilmek için önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 71](#)).

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

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

- 1 Saatte harita ekranında bağlantıları görüntülemeyi etkinleştirmek için  ögesini basılı tutun ve **Ayarlar** > **Güvenlik ve İzleme** > **LiveTrack** > **GroupTrack** > **Hrtda Göster** ögesini seçin.
- 2 Garmin Connect uygulamasının ayarlar menüsünden **Güvenlik ve İzleme** > **LiveTrack** >  > **Ayarlar** > **GroupTrack** ögelerini seçin.
- 3 **Tüm Bağlantılar** veya **Sadece Davetliler** ögesini ve ardından bağlantılarınızı seçin.
- 4 **LiveTrack'i Başlat** ögesini seçin.
- 5 Saatte bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 6 Bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları

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

- GPS kullanarak dışarıdaki etkinliğinizi başlatın.
- Bluetooth teknolojisini kullanarak Forerunner cihazınızı telefonunuzla eşleştirin.
- Garmin Connect uygulamasında, GroupTrack oturumunuz için bağlantılar listesini güncellemek üzere **Bağlantılar** ögesini seçin.
- Tüm bağlantılarınızın 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 108*).

Müzik

NOT: Forerunner saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

- Üçüncü taraf sağlayıcı müzikleri
- Kişisel ses içeriği
- Telefonunuzda depolanmış müzikler

Forerunner saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth kulaklıkları bağlayabilirsiniz.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

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

- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.
İPUÇU: Windows bilgisayarlar için  ögesini seçebilir ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre gözatabilirsiniz. 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** ögesini seçin.
- 5 Gerekliyse Forerunner listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri saatinizde zaten yüklü. Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 2 Müzik sağlayıcıyı seçin.

NOT: Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız  simgesini basılı tutun, Müzik Sağlayıcıları ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 79](#)).

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bağlı bir sağlayıcıyı seçin.
- 5 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 6 Gerekirse hizmet ile senkronizasyon istenene kadar **BACK** düğmesine basın.

NOT: Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Pilin azsa saati harici bir güç kaynağına bağlamanız istenebilir.

Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme

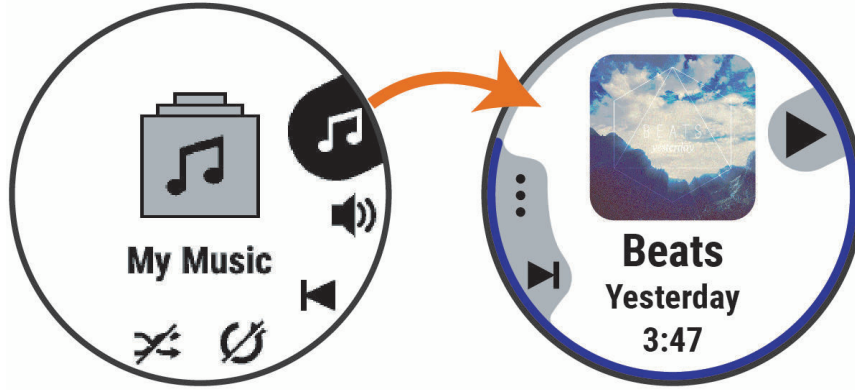
- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Müzik** ögesini seçin.
- 4 Yüklenmiş üçüncü taraf sağlayıcılardan birini seçin ve üçüncü taraf sağlayıcının saatinizle bağlantısını kesmek için ekrandaki talimatları uygulayın.

Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 2 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 86](#)).
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçip bir seçenek belirleyin.
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 83](#)).
 - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telfonu Kntrl Et** ögesini seçin.
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
- 5  ögesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



⋮	Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek 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 Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme

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

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

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

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

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

Garmin Pay

Garmin Pay özelliği, katılımcı mağazalardan 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  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Başlayın** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir.

Saatinizi bir katılımcı mağazadan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Cüzdan** ögesini 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 saatinizi 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 Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini 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 ●●● simgesini 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 saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Forerunner saatinizi 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, saatinize kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur ([Görünümler, sayfa 74](#)).

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 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 64](#)).
 - Her kalp atış hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Her bir güç bölgesindeki sürenizi görüntülemek için **Koşu Gücü** veya **Güç** ögesini seçin.
 - 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 ayarlamanıza yardımcı olabilir.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 **Bu Hafta** veya **Önceki Haftalar** ögesini seçin
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **START** düğmesine basın ve **Kalp Hızı** ögesini seçin.

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda saatte, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlarınız arasında, birkaç tipik yarış mesafesindeki en hızlı süreniz, ana hareketler için en yüksek güç aktivite ağırlığı ve 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.

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 toplamaları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

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 toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

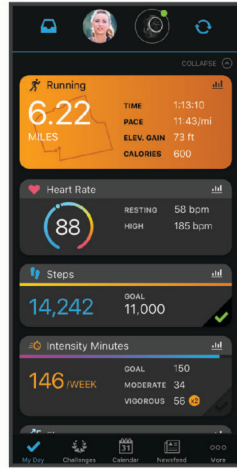
Garmin Connect

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 garmin.com/connectapp 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 etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

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

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi 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 saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 83*). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi 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

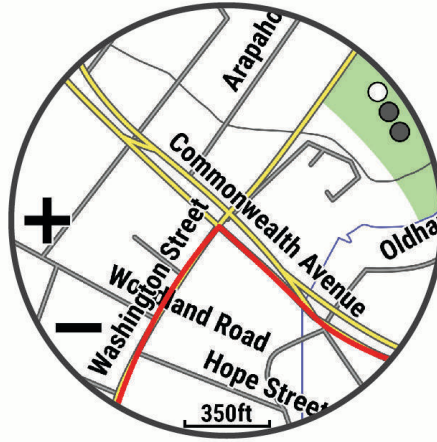
Bir dosyanın ne işe yaradığını bilmiyorsanız dosyayı silmeyin. Cihazınızın belleğinde silinmemesi gereken önemli sistem dosyaları bulunur.

- 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.



Rotalar

⚠ UYARI

Bu özellik, kullanıcıların diğer kullanıcılar tarafından oluşturulan rotaları indirmesine olanak tanır. Garmin, üçüncü taraflarca oluşturulan rotaların güvenilirliği, tutarlılığı, güvenilirliği, bütünlüğü veya dakikliği hakkında hiçbir taahhütte bulunmaz. Üçüncü taraflarca oluşturulan rotaları kullanmanın veya bu rotalara güvenmenin riski size aittir.

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** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **Rota Oluştur** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 7 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma

Cihaz, belirtilen mesafe ve navigasyon yönüne bağlı olarak bir gidiş dönüş rotası oluşturabilir.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Gidiş Dönüş Rotası** ögesini seçin.
- 5 Toplam rota mesafesini girin.
- 6 Gidilecek yönü seçin.
Cihaz en fazla üç rota oluşturur. **DOWN** düğmesine basarak rotaları görüntüleyebilirsiniz.
- 7 Bir rota seçmek için **START** düğmesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyona başlamak için **Git** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Rotadaki dönüşlerin listesini görüntülemek için **Adım Adım** ögesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Rotayı kaydetmek için **Kaydet** ögesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** ögesini seçin.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 90](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > 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 92](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 92](#)).

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

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **≡** ögesini 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.
 - Rota için gösterdiğiniz eforun bir analizini oluşturmak veya görüntülemek için **Power Guide** 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.

NOT: Kontroller menüsüne seçenekler ekleyebilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme

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

- 1 Saat görünümünde **START > Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
- 2 Kayıtlı bir konum seçin.
- 3 Konumu düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

- 1 Gerekirse **START > Ekle > Rota N. Yansıt** ögesini seçerek yansıtılan rota noktası uygulamasını uygulama listesine ekleyebilirsiniz.
- 2 Uygulamayı favoriler listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümünde **START > Rota N. Yansıt** ögesini seçin.
- 4 Yönü ayarlamak için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 5 **START** ögesini seçin.
- 6 Ölçü birimi seçmek için **DOWN** ögesini seçin.
- 7 Mesafeyi girmek için **UP** ögesini seçin.
- 8 Kaydetmek için **START** ögesini seçin.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

Varış Noktasına Gitme

Bir varış noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon** öğesini seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme

Saatinizde yüklü olan harita verileri, ilgilenilen coğrafi noktalar içeriyorsa bunlara gidebilirsiniz.

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Kategoriler** öğesini ve ardından bir kategori seçin.
Mevcut konumuzun yakınındaki ilgilenilen coğrafi noktaların listesi görüntülenir.
- 5 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Farklı bir konuma yakın olan noktaları aramak için **Yakındakileri Ara** öğesini seçin ve ardından bir konum belirleyin.
 - İlgilenilen coğrafi noktayı ada göre aramak için **Yazarak Ara** öğesini seçin ve bir ad girin.
 - Yakınlardaki ilgilenilen coğrafi noktaları aramak için **Çevremdekiler** öğesini seçin ([Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon, sayfa 97](#)).
- 6 Arama sonuçlarından ilgilenilen coğrafi nokta seçin.
- 7 **Git** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

İlgilenilen Noktalar

İlgilenilen coğrafi noktalar, kullanışlı veya ilginç bulabileceğiniz yerlerdir. İlgilenilen coğrafi noktalar kategorilerine göre düzenlenir ve benzin istasyonları, restoranlar oteller ve eğlence mekanları gibi popüler seyahat noktalarını gösterir.

Gör ve Git ile Navigasyon

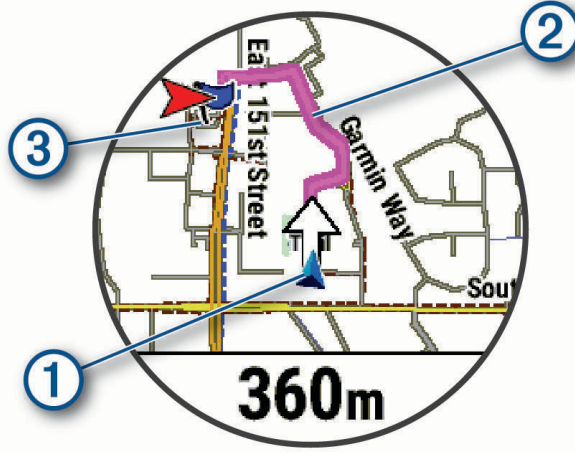
Cihazı su kulesi gibi uzaktaki bir nesneye doğru tutabilir, yönü kilitleyebilir ve nesneye doğru gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START > Navigasyon > Gör ve Git** öğesini seçin.
- 2 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve **START** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 3 Navigasyona başlamak için **START** öğesini 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.
 - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
 - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına ayrıntılı yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** 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 > Navigasyon > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 2 Son kaydedilmiş etkinliğinizi seçin.
- 3 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
- 5 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlik sırasında **≡** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyonu Durdur** 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 97)
- Harita ayarları ([Harita Ayarları](#), sayfa 97)

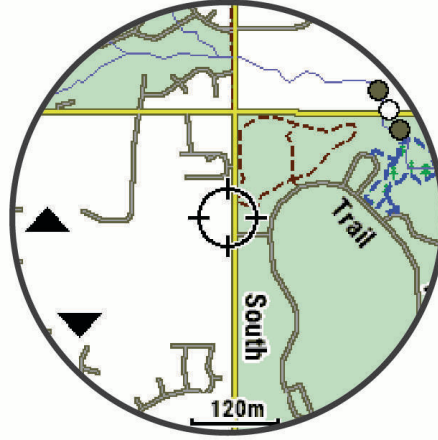
Haritayı Görüntüleme

- 1 Bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 2 Harita ekranına gitmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 3 **≡** ögesini basılı tutun ve bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.
İPUCU: Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** ögesini seçin. Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** ögesini basılı tutun.
 - Yakındaki ilgilenilen coğrafi noktaları ve rota noktalarını görmek için **Çevremdekiler** ögesini seçin.

Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme

Haritada herhangi bir konum seçebilirsiniz. Konumu kaydedebilir veya konuma gidebilirsiniz.

- 1 Haritadan **≡** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.
Haritada, kontroller ve artı şeklindeki göstergeler görüntülenir.



- 3 Artı şeklindeki göstergelerdeki konumu ortalamak için haritayı kaydırın ve yakınlaştırın.
- 4 Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** ögesini basılı tutun.
- 5 Gerekirse yakındaki bir ilgilenilen coğrafi noktayı seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
 - Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon

Yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarına gitmek için Çevremdekiler özelliğini kullanabilirsiniz.

NOT: İlgilenilen coğrafi noktalara gitmek için cihazınızda yüklü olan harita verilerinde, bu noktaların bulunması gerekir.

- 1 Haritadan  ögesini basılı tutun.
- 2 **Çevremdekiler** ögesini seçin.
İlgilenilen coğrafi noktaları ve rota noktalarını belirten simgeler haritada görüntülenir.
- 3 Haritada bir bölümü vurgulamak için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 4 **STOP** ögesini seçin.
Vurgulanan harita bölümünde ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarının bir listesi görüntülenir.
- 5 Bir konum seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
 - Konumu haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** 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.

NOT: Gerekirse sistem ayarlarını kullanmak yerine belirli etkinlikler için harita ayarlarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Haritası Ayarları](#), sayfa 110).

 ögesini basılı tutup **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.

Yola Kilitlen: Haritadaki konumunuzu gösteren konum simgesini en yakın yola kilitler.

İz Günlüğü: İzlem kaydını veya gittiğiniz yolu haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

İz Rengi: İzlem kaydı rengini değiştirir.

Detay: Harita üzerinde gösterilen detay düzeyini seçer. Daha fazla detay göstermek, haritanın yeniden çizilmesinin yavaşlamasına neden olabilir.

Gölgeli Rölyef: Harita topografyasının üç boyutlu görünümü için kabartma gölgelendirmeyi gösterir veya gizler.

Denizcilik: Haritayı, verileri denizcilik modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Segment Çiz: Segmentleri haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

Kontur Çiz: Kontur çizgilerini haritada gösterir veya gizler.

Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre Ayarları, sayfa 116](#)). Altimetre veya barometre görünümünde **START** düğmesine basarak altimetre veya barometre ayarlarına hızlıca erişebilirsiniz.

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları, sayfa 115](#)).

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Navigasyon > Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita > Durum** öğesini seçin.
 - Rota bilgilerini haritada gösteren bir veri alanını açmak veya kapatmak için **Harita > Veri Alanı** öğelerini seçin.
 - Yaklaşan rota noktalarıyla ilgili bilgileri açmak veya kapatmak için **Yol Üzerinde** seçeneğini belirleyin.
 - Pusulayı açmak veya kapatmak için **Pusula** öğesini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** öğesini 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  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Navigasyon > Yön Göstergesi** öğesini 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 **Rotadan Sapma** 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

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

Belirli Garmin sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün buy.garmin.com sayfasına gidin.

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensörleri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve vites değiştirme bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Forerunner saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM-Pro gibi harici bir sensör veya HRM-Dual™ gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz. Bazı kalp hızı ölçme monitörleri aynı zamanda veri toplayabilir veya gelişmiş koşu verileri sağlayabilir (Koşu Dinamikleri, sayfa 48) (Koşu Gücü, sayfa 45).
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Forerunner saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 86).
inReach	inReach uzaktan kumandası işlevi, Forerunner saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazınızı kontrol edebilmenizi sağlar (inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 104).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
Kas O2	Antrenman yaparken hemoglobin ve kas oksijen satürasyonu verilerini görüntülemek için kas oksijen sensörü kullanabilirsiniz.
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 38) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 110).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Bir Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 103).
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (Koşu Dinamikleri, sayfa 48).
Vites	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Forerunner saat, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Shimano Di2	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için Shimano® Di2™ elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Forerunner saat, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 9).
Hız/Tempo	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 143).

Sensör Türü	Açıklama
Tempe	tempe sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.
Uzaktan VIRB	VIRB uzaktan kumandası işlevi, saatinizi kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol edebilmenizi sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 104).

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.

NOT: Cihazınızla birlikte bir kalp hızı monitörü geldiye paketten çıkan kalp hızı monitörü cihazınızla eşleştirilmiştir.

- 1 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın ([Kalp Hızı Monitörünü Takma, sayfa 47](#), [Kalp Hızı Monitörünü Takma, sayfa 44](#)).

Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp 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 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.

- 5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü 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 101](#)).

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 101](#)).

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 101](#)).

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

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > 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 için önce cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

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

- 1  ögesini 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

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

- Sensörü saatinizle eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 143](#)).
- Bisiklet sürün ([Etkinlik Başlatma, sayfa 5](#)).

Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma

- Forerunner cihazınızla uyumlu güç ölçerlerin bir 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 38*).
- Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanın (*Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 110*).
- Güç verisi alanlarını özelleştirin (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108*).

Elektronik Vites Değiştiricileri Kullanma

Shimano Di2 vites değiştiriciler gibi uyumlu elektronik vites değiştiricileri kullanmadan önce bunları Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*). İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108*). Forerunner cihazı, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.

Durumsal Farkındalık

⚠ UYARI

Varia cihazı, durumsal farkındalığı artırabilir. Cihaz, bisikletçinin dikkatli olma ve azami özen gösterme gerekliliğini ortadan kaldırmaz. Çevrenize daima dikkat edin ve bisikletinizi güvenli bir şekilde kullanın. Bunların yapılmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

Forerunner cihazınız, Varia akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir (*Kablosuz Sensörler, sayfa 99*). Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

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 101*).

1 **RCT KAMERA** pencere ögesini saatinize ekleyin (*Görünümler, sayfa 74*).

2 **RCT KAMERA** pencere ögesinden bir seçenek belirleyin:

- Kamera ayarlarını görmek için  ögesini seçin.
- Fotoğraf çekmek için  simgesini seçin.
- Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

tempe

tempe, bir ANT+ kablosuz sıcaklık sensörüdür. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini, tempe üzerinden görüntülemek için saatinizi tempe ile eşleştirmelisiniz.

inReach Uzaktan Kumandası

inReach uzaktan kumandası işlevi, Forerunner saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilenizi sağlar. Uyumlu cihazlar hakkında daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanabilmek için inReach görünümünü, görünüm döngüsüne eklemelisiniz ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).

- 1 inReach uydu iletişim cihazını açın.
- 2 Forerunner saatinizde inReach görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 3 inReach uydu iletişim cihazınızı aramak için **START** düğmesine basın.
- 4 inReach uydu iletişim cihazınızı eşleştirmek için **START** düğmesine basın.
- 5 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - SOS mesajı göndermek için **SOS başlat** öğesini seçin.
NOT: SOS işlevini yalnızca gerçekten acil olan bir durumda kullanmalısınız.
 - Metin mesajı göndermek için **Mesajlar > Yeni Mesaj** öğelerini seçin, mesaj kişilerini belirleyin ve mesaj metnini girin ya da bir hızlı metin seçeneği belirleyin.
 - Kalıp mesaj göndermek için **Kalıp Gönder** öğesini belirleyip listeden bir mesaj seçin.
 - Etkinlik sırasında süreölçeri ve kat edilen mesafeyi görüntülemek için **İzleme** öğesini seçin.

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 101](#)).
VIRB görünümü, otomatik olarak görünüm döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** öğesini 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** öğesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** öğesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** öğesini seçin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasınızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Forerunner saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*).
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 kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5  öğesini basılı tutun.
- 6 **Uzaktan VIRB** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerayı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölç. Bşl/Dur** öğesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerayı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** öğesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** öğesini 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** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** öğesini seçin.

Cihazınızı Özelleştirme

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için bir görünüm seçin ve **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - Döngüden görünüm kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve  öğesini seçin.
 - Döngüye bir görünüm eklemek için **Ekle** öğesini seçin ve bir görünüm belirleyin.
İPUCU: Birden çok görünüm içeren klasörler oluşturmak için **Klasör Oluştur** öğesini seçebilirsiniz. (*Görünüm Klasörleri Oluşturma, sayfa 106*).

Görünüm Klasörleri Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm döngüsünü özelleştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler > Ekle > Klasör Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Klasöre dahil edilecek görünümleri belirleyin ve **Bitti** öğesini seçin.
NOT: Görünümler zaten görünüm döngüsündeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.
- 4 Klasör için bir ad seçin veya girin.
- 5 Klasör için bir simge seçin.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Klasörü düzenlemek için görünüm döngüsünde klasöre gidin ve  düğmesini basılı tutun.
 - Klasördeki görünümleri düzenlemek için klasörü açın ve **Düzenle** öğesini seçin ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).

Etkinlik Listenizi Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > 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.

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.

 öğesini basılı tutun ve **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: Yükseklik değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

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 ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 109](#)).

Otomatik Tırmanma: Saatin entegre altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır ([Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 112](#)).

Auto Lap: Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğinin seçeneklerini ayarlar. Otomatik Mesafe seçeneği, belirli bir mesafede turları işaretler. Bir turu tamamladığınızda özelleştirilebilir bir tur uyarısı mesajı görüntülenir. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

Auto Pause: Auto Pause özelliğinin seçeneklerini, hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde veri kayıt işlemini durduracak şekilde ayarlar. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız faydalıdır.

Otomatik Dinlenme: Hareket etmeyi bıraktığınızda saatin otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar ([Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 14](#)).

Otomatik Kaydır: Saati, etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik veri ekranları arasında otomatik olarak gezinecek şekilde ayarlar.

Otomatik Set: Güç antrenmanı sırasında saatin egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Otomatik Başlat: Saati, hareket etmeye başladığınızda otomatik olarak bir motokros veya BMX etkinliği başlatacak şekilde ayarlar.

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

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızı verilerinin otomatik olarak yayınlanmasını etkinleştirir (*Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama, sayfa 41*).

ClimbPro: Navigasyon sırasında yükselme planlamayı ve takip ekranlarını görüntüler (*ClimbPro Özelliğini Kullanma, sayfa 112*).

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 108*).

Başlama Sopası Mesafesi: Golf oynarken topun vuruşunuzla gittiği ortalama mesafeyi ayarlar.

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

Golf Mesafesi: Golf oynarken kullanılan mesafe ölçü birimini ayarlar.

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

Handikap Skoru: Golf oynarken handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir. Yerel Handikap seçeneği, toplam puanınızdan çıkarılacak vuruş sayısını girebilmenizi sağlar. Handikap Katsayısı/Slope seçeneği, saatin saha handikapınızı hesaplayabilmesi için handikapınızı ve kurs eğim derecesini girmenize imkan tanır. Handikaplı skor kaydetme seçeneğini etkinleştirdiğinizde handikap değerini ayarlayabilirsiniz.

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında  düğmesiyle tur veya dinlenme kaydetmeyi etkinleştirir ya da devre dışı bırakır.

Tuşları Kilitle: Çoklu spor etkinliği sırasında yanlışlıkla düğmelere basılmasını önlemek için düğmeleri kilitler.

Harita: Etkinlik için harita verileri ekranının ekran tercihlerini ayarlar (*Etkinlik Haritası Ayarları, sayfa 110*).

Metronom: Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar veya titrer. Korumak istediğiniz tempoya ait dakikadaki vuruş (bpm) değerini, vuruş sıklığını ve ses ayarlarını belirleyebilirsiniz.

Mod İzleme: Dağda kayak ve snowboard için otomatik yükselme veya alçalma modunu izlemeyi etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Ortalama Güç: Saatin, pedal çevirmedeğinizde oluşan bisiklet güç verileri için sıfır değerlerini içerip içermediğini kontrol eder.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Saatinizin ne kadar antrenman modunda kalacağını belirleyen pil tasarrufu zaman aşımı süresini ayarlar (örneğin, yarışın başlamasını beklerken). Normal seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Kayıt Etkinliği: Golf etkinlikleri için etkinlik FIT dosya kaydını etkinleştirir. FIT dosyaları, Garmin Connect için uygun fitness bilgilerini kaydeder.

Sıcaklığı Kaydet: Belirli etkinlikler sırasında saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder.

VO2 Maksimumu kaydedin.: Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Yalnızca Antrenmanlar seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını etkinleştirir.

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.

Rota Tespiti: Etkinlik için rota hesaplama tercihlerini ayarlar (*Rota Tespiti Ayarları, sayfa 110*).

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar (*Koşu Gücü Ayarları, sayfa 45*).

Koşular: Kayak veya snowboard turlarının tercihlerini ayarlar. Dahili ivmeölçer kullanılarak turların otomatik olarak algılanması için Otomatik Kayak özelliğini etkinleştirebilirsiniz. Ayrıca Tur Tuşu ve Tur Uyarısı ayarlarını etkinleştirebilirsiniz.

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarlarını Değiştirme, sayfa 114](#)).

Skor: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

Skor Yöntemi: Vuruş oyunu veya golf oynarken Stableford skoru için puanlama yöntemini ayarlar.

Segment Uyarıları: Segmentlere yaklaşıırken sizi uyaran istemleri etkinleştirir ([Segmentler, sayfa 34](#)).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 6](#)).

İstatistik İzleme: Golf oynarken istatistik izleme özelliğini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 21](#)).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç algılamayı etkinleştirir.

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. Önceden yüklenmiş antrenmanlar ve Garmin Connect hesabınızdan indirilen antrenmanlar için animasyonlar kullanılabilir.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

- 1  öğesini basılı tutun.
 - 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini 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 ve ardından bir alanı 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 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** öğesini seçin.

Etkinlik Uyarıları

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, saati sizi belirli bir sayıdaki kaloriyi yaktığınızda uyuracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

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

Tekrarlanan uyarı: Tekrarlayan bir alarm, saat belirlenen değeri veya aralığı her kaydettiğinde sizi bilgilendirir. Örneğin, saati sizi her 30 dakikada bir uyuracak 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	Etkinlik, 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 36 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 38 .
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).

Etkinlik Haritası Ayarları

Her etkinliğin harita verileri ekranının görünümünü özelleştirebilirsiniz.

 simgesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin, bir etkinlik seçin, etkinlik ayarlarını belirleyin ve **Harita** ögesini seçin.

Haritaları Yapılandırma: Yüklü harita ürünlerinden alınan verileri gösterir veya gizler.

Sistem Ayarlarını Kullan: Saatin harita sistem ayarlarındaki tercihleri kullanabilmesini sağlar ([Harita Ayarları](#), sayfa 97). Bu ayar devre dışı bırakıldığında harita ayarlarını etkinliğe göre özelleştirebilirsiniz.

Rota Tespiti Ayarları

Rota ayarlarını değiştirerek saatin her etkinlik için rota hesaplama şeklini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Ayarların hepsi tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

 düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Bir etkinlik belirleyin ve ardından etkinlik ayarlarında **Rota Tespiti** ögesini seçin.

Etkinlik: Rota tespiti için bir etkinlik ayarlar. Saat, yapmakta olduğunuz etkinlik türüne göre optimize edilmiş rotaları hesaplar.

Pop. Göre Rota Oluşturma: Garmin Connect'teki en popüler koşular ve sürüşlere göre rotaları hesaplar.

Rotalar: Saati kullanarak rotada nasıl ilerleyeceğinizi ayarlar. Rotada yeniden hesaplama yapmadan ilerlemek için Rotayı İzle ögesini kullanın. Rotada rota uygulanabilir haritaları kullanarak ilerlemek ve rotadan saptığınızda rotayı yeniden hesaplamak için Harita Kullan seçeneğini kullanın.

Hesaplama Yöntemi: Rotalardaki süre, mesafe veya yükselmeyi en aza indirmek için hesaplama yöntemini belirler.

Sakinmalar: Rotalarda kaçınılacak yol veya ulaşım türlerini belirler.

tip: Doğrudan rota tespiti sırasında görünen işaretçinin davranışını belirler.

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  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Lap** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için **Auto Lap** öğesini seçin.
 - Turlar arasındaki mesafeyi ayarlamak için **Otomatik Mesafe** öğesini 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 118*).

Gerekirse veri sayfalarını ek tur verilerini görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108*).

Tur Uyarısı Mesajını Özelleştirme

Tur uyarısı mesajında görünen bir veya iki veri alanını özelleştirebilirsiniz.

- 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 **Auto Lap > Tur Uyarısı** öğesini seçin.
- 6 Değiştirilecek veri alanını seçin.
- 7 **Önizle** öğesini 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: Etkinlik zamanlayıcısı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

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

ClimbPro Özelliğini Kullanma

ClimbPro özelliği, rota üzerindeki yaklaşan tırmanışlar için efor düzeyinizi yönetmenize yardımcı olur. Rotada ilerlerken eğim, mesafe ve yükseklik kazancı gibi tırmanış ayrıntılarını önceden veya gerçek zamanlı olarak görüntüleyebilirsiniz. Bisikletle tırmanış kategorileri, uzunluğa ve eğime bağlı olarak renkle gösterilir.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **ClimbPro > Durum > Navigasyon Sırasında** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - ClimbPro ekranında görüntülenen veri alanlarını özelleştirmek için **Veri Alanı** ögesini seçin.
 - Tırmanışın başlangıcında veya tırmanıştan belirli bir mesafe önce uyarılar ayarlamak için **Uyarı** ögesini seçin.
 - Koşu etkinliklerinde alçalmaları açmak veya kapatmak için **Alçalmalar** ögesini seçin.
 - Bisiklet sürme etkinlikleri sırasında algılanan tırmanma türlerini seçmek için **Tırmanış Algılama** ögesini seçin.
- 7 Rotadaki tırmanışları ve rota ayrıntılarını inceleyin ([Rota Ayrıntılarını Görüntüleme, sayfa 93](#)).
- 8 Kayıtlı bir rotada ilerlemeye başlayın ([Varış Noktasına Gitme, sayfa 94](#)).

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 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini 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 6](#)). Değerlendirme bilgilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > 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 **Ayarlar > 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.

Uydu Ayarlarını Değiştirme

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Uydular** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bu ayarlar tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakmak üzere **Kapalı** öğesini seçin.
- Uydular için varsayılan sistem ayarını kullanmak üzere **Varsayılanı Kullan** öğesini seçin (*Sistem Ayarları*, [sayfa 118](#)).
- 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 114](#)).

NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, sadece GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

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, **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin, bir etkinlik seçin ve etkinlik ayarlarını seçin. 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 **Ayarlar > 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

☰ simgesini basılı tutun ve **Güvenlik ve İzleme > LiveTrack > GroupTrack** ögesini seçin.

Şu Kişi Tarafından Görülebilir:: GroupTrack oturumunuzu kimlerin görebileceğini seçmenizi sağlar.

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 79](#)).

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

Pusula Ayarları

☰ ögesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula** ögesini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 116](#)).

Ekran: Pusulada sürüş yönünü açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 116](#)).

Mod: Pusulayı yalnızca elektronik sensör verilerini (Açık), hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik) veya yalnızca GPS verilerini (Kapalı) kullanacak şekilde ayarlar.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

Elektronik pusulayı dış mekanda kalibre edin. Yön doğruluğunu geliştirmek açısından araçlar, binalar ve havai elektrik hatları gibi manyetik alanları etkileyen nesnelerin yakınında durmayın.

Cihazınız fabrikada kalibre edilmiştir ve varsayılan olarak otomatik kalibrasyonu kullanır. Düzensiz bir pusula davranışıyla karşılaşırsanız (örneğin uzun mesafe hareket ettikten veya aşırı sıcaklık değişimlerinden sonra) pusulayı manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon > Başlat** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kuzey Referansı** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** öğesini seçin.
 - Konumunuzun manyetik sapmasını otomatik olarak ayarlamak için **Manyetik** öğesini seçin.
 - Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** öğesini seçin.
 - Manyetik sapma değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı** öğesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** öğesini seçin.

Altimetre Ayarları

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

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Otomatik Kalibrasyon: Uydu sistemlerini her kullandığınızda altimetrenin kendi kendini kalibre etmesini sağlar.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Otomatik Kalibrasyon** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Kalibrasyon > Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > DEM Kullan** öğesini seçin.
 - GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** öğesini 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.

Basınç: Cihazın basınç verilerini ne şekilde görüntüleyeceğini ayarlar.

Barometreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, 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 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre > Kalibrasyon** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Mevcut irtifayı ve deniz seviyesi basıncını (isteğe bağlı) girmek için **Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
- Dijital irtifa modelinden otomatik olarak kalibre etmek için **DEM Kullan** öğesini seçin.
- GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** öğesini seçin.

Xero® Lazer Konumu Ayarları

Lazer konumu ayarlarını özelleştirebilmeniz için uyumlu bir Xero cihazı eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

☰ düğmesini basılı tutun, **Sensörler ve Aksesuarlar > XERO Konumları > Lazer Konumları** öğelerini seçin.

Etkinlik Sırasında: Etkinlik sırasında uyumlu ve eşleştirilmiş bir Xero cihazından lazer konum bilgilerinin görüntülenmesine olanak tanır.

Paylaşma Modu: Lazer konum bilgilerini herkese açık bir şekilde paylaşmanızı veya özel olarak yayınlamanızı sağlar.

Güç Yöneticisi Ayarları

☰ öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Güç Yöneticisi** öğesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar ([Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118](#)).

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahminleri: Kalan pil ömrünü tahmini gün veya saat olarak gösterir.

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

Pil tasarrufu özelliği, saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını hızlıca değiştirmenizi sağlar.

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Görüntüleme, sayfa 77](#)).

1  öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** öğesini seçin.

3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** öğesini seçin.

4 **Düzenle** öğesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:

- Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** öğesini seçin.
- Saatinizden müzik dinleme özelliğini devre dışı bırakmak için **Müzik** öğesini seçin.
- Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** öğesini seçin.
- Bir Wi-Fi ağıyla olan bağlantınızı kesmek için **Wi-Fi** öğesini seçin.
- LTE bağlantılı hizmetlerle olan bağlantınızı kesmek için **LTE** öğesini seçin.
- Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** öğesini seçin.
- Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Pulse Ox** öğesini seçin.
- Otomatik arka ışığı devre dışı bırakmak için **Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.

Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.

Sistem Ayarları

 öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem** öğelerini seçin.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 119](#)).

Ekran: Ekran ayarlarını düzenler ([Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 119](#)).

Uydular: Etkinlikler için kullanılacak varsayılan uydu sistemini ayarlar. Gerekirse her bir etkinlik için uydu ayarını özelleştirebilirsiniz ([Uydu Ayarlarını Değiştirme, sayfa 114](#)).

Ses ve Titreşim: Düğme sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar.

Uyku Modu: Uyku saatlerinizi ve uyku modu tercihlerinizi ayarlayabilmenizi sağlar ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 24](#)).

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirebilmenizi sağlar. Ekran, bildirimler, uyarılar ve bilek hareketleri tercihlerinizi düzenleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Düğmelere kısayol atamanıza olanak tanır ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 119](#)).

Otomatik Kilit: Düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız düğmeleri kilitlemek için Etkinlik Dışında seçeneğini kullanın.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 120](#)).

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir ([Performans Durumu, sayfa 56](#)).

Veri Kaydı: Saatin 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 saati MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 131](#)).

Yazılım Güncellemes: İndirilen yazılım güncellemelerini yüklemenizi, otomatik güncellemeleri etkinleştirmenizi veya güncellemeleri manuel olarak kontrol etmenizi sağlar ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 129](#)).

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

Saat Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Tarihler için gün, ay ve yıl görüntüleme sırasını ayarlar.

Saati Ayarla: Saat için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak 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 ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 119](#)).

GPS ile Eşleştir: Saat dilimlerini değıştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize etmenizi sağlar ([Saati GPS ile Senkronize Etme, sayfa 122](#)).

Saat Uyarılarını Ayarlama

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Saat > Uyarılar** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
- Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündeğümüne Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
- Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** öğelerini seçin.

Ekran Ayarlarını Değıştirme

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Ekran** öğesini seçin.

3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tipleri** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
 - **Genel Kullanım** öğesini seçin.
 - **Uyku Süresinde** öğesini seçin.
- NOT:** Bazı seçenekler uyku sırasında kullanılamaz.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Düğmelere basıldığında ekranın açılması için **Tuşlar** öğesini seçin.
- Ekranı uyarılarda açmak için **Uyarılar** öğesini seçin.
- Bileğimize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** öğesini seçin.
- Ekran 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 **Ayarlar > Sistem > Kısayol Tuşları** öğesini seçin.

3 Özelleştirmek için bir tuş veya tuş kombinasyonu seçin.

4 Bir işlev seçin.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe, tempo ve hız, yükseklik ve daha fazlası için ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Format > Birim** öğelerini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar > Alarm Ekle** öğelerini seçin.
- 3 Alarm saatini girin.

Alarm Düzenleme

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar** öğesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Tekrarla** öğesini seçin ve alarmin ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm bildirimi türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** öğesini seçin.
 - Alarmla birlikte ekranı açmak veya kapatmak için **Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** öğesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Kronometre** öğelerini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini ① yeniden başlatmak için  düğmesine basın.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri birden durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - İki süreölçeri birden sıfırlamak için **DOWN** düğmesine basın.
 - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için  düğmesine basın ve **Etkinliği Kaydet** öğesini seçin.
 - Süreölçerleri sıfırlamak ve kronometreden çıkmak için  düğmesine basın ve **Bitti** öğesini seçin.
 - Tur süreölçerlerini incelemek için  düğmesine basın ve **İncele** öğesini seçin.
NOT: İncele seçeneği yalnızca birden fazla tur olduğunda görünür.
 - Süreölçerleri sıfırlamadan saat görünümüne dönmek için  düğmesine basın ve **Saat Görünümüne Git** öğesini seçin.
 - Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için  düğmesine basın ve **Tur Tuşu** öğesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir süreölçer ayarlamak ve bunu kaydetmek için saati girin,  tuşuna basın ve **Süreölçeri Kaydet** öğesini seçin.
 - Ek süreölçerler ayarlamak ve bunları kaydetmek için **Zamanlayıcı Ekle** öğesini seçin ve süreyi girin.
 - Kaydetmeden süreölçer ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** öğesini seçin ve süreyi girin.
- 4 Gerekirse  tuşuna basın ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Süreyi değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **Yeniden Başlat > Açık** öğelerini seçin.
 - **Ses ve Titreşim** öğesini seçin ve bir bildirim türü seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için **START** tuşuna basın.

Süreölçer Silme

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4  düğmesine basın ve **Sil** ögesini seçin.

Saati GPS ile Senkronize Etme

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda saat, 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  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Süre > GPS ile Eşleştir** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 130](#)).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Süre > Saati Ayarla > Manuel** ögesini seçin.
- 3 **Süre** ögesini seçin ve günün saatini girin.

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Görünüm döngüsünde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alt. Saat Dilimleri** öğelerini seçin.**Alt. Saat Dilimleri > Saat Dilimi Ekle.**
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın ve seçmek için **START** düğmesine basın.
- 4 Bir saat dilimi seçin.
- 5 Gerekirse bölgeyi yeniden adlandırın.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alt. Saat Dilimleri** öğelerini seçin.**Alt. Saat Dilimleri** ögesini seçin.
- 3 Bir saat dilimi seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Görünüm döngüsünde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** ögesini seçin.
 - Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimi Değiştir** seçeneğini belirleyin.
 - Saat dilimini silmek için **Sil** seçeneğini belirleyin.

Cihaz Bilgileri

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** ögesini 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 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** ögesini seçin.

Saati 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 125*).

- 1 USB kablusunun küçük ucunu saatinizin şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Saatin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- 1 USB kablusunu kullanarak saati şarj etmek için şarj cihazını saate güvenli bir şekilde takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 123*).
USB kablusunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek saati şarj edebilirsiniz. Tamamen bitmiş bir pili şarj etmek yaklaşık iki saat sürer.
- 2 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında şarj cihazını saatten çıkarın.

Teknik Özellikler

Forerunner Teknik Özellikler

⚠ UYARI

Sıcaklık 0°C (32°F) veya altındaysa cihazın genel işlevselliğini korumak için LTE bağlantısı devre dışı bırakılabilir. LTE bağlantısı devre dışı bırakıldığında LTE bağlantılı özellikler devre dışı kalır ([LTE Bağlantılı Özellikler](#), [sayfa 74](#)).

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü, saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri ve bilekten kalp hızı ölçme ile 2 haftaya kadar
Pil ömrü, müzik çalma ve saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 20 saate kadar
Pil ömrü, etkinlik modu	GPS modunda ve bilekten kalp hızı ölçme ile 35 saate kadar
Pil ömrü, müzik çalma ve etkinlik modu	GPS modunda, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 12 saate kadar
Pil ömrü, etkinlik modu ve LTE LiveTrack	GPS modunda ve bilekten kalp hızı ölçme ile 10 saate kadar
Pil ömrü, etkinlik modu, müzik ve LTE LiveTrack ile	GPS modunda, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 7 saate kadar
Pil ömrü, UltraTrac modu, müzik çalma olmadan	50 saate kadar Bilekten kalp hızı ölçme ile 45 saate kadar
Ortam depolama	1000 şarkıya kadar
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹
Çalışma sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansı	23 dBm maksimumda 1950 MHz
Maks. SAR değeri	1,84 W/kg gövde, 0,77 W/kg kol

HRM-Pro Teknik Özellikleri

Pil türü	Kullanıcı tarafından değiştirilebilen CR2032, 3 V
Pil ömrü	1 yıla kadar (1 sa/gün)
Suya dayanıklılık	5 ATM ¹
Çalışma sıcaklığı aralığı	0° ila 40°C (32° ila 104°F)
Kablosuz frekansı	Maksimum 8 dBm'de 2,4 GHz

¹ Cihaz 50 m derinliğe kadar basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

HRM-Swim Teknik Özellikleri ve HRM-Tri Teknik Özellikleri

Pil türü	Kullanıcı tarafından değiştirilebilen CR2032 (3 V)
HRM-Swim pil ömrü	18 aya kadar (yaklaşık 3 saat/hafta)
HRM-Tri pil ömrü	Triatlon antrenmanı için 10 aya kadar (yaklaşık 1 saat/gün)
Çalışma sıcaklığı aralığı	-10° - 50°C (14° - 122°F)
Kablosuz frekansı/protokolü	+1 dBm nominalde 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ²

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçınınız.

Su altında düğmelere basmaktan kaçınınız.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayınız.

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçınınız.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayınız. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayınız.

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 çıkarınız ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyınız. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

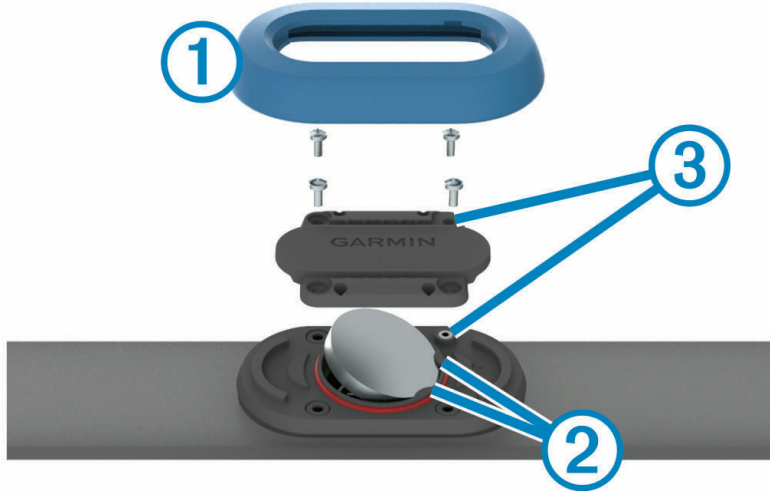
İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayınız veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanınız.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayınız.

² Cihaz 50 m derinliğe kadar basınçla dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

HRM-Swim Pilini ve HRM-Tri Pilini Değiştirme

1 Kalp hızı ölçme monitörü modülünden parçayı ① çıkarın.



2 Modülün önünde bulunan dört vidayı sökmek için küçük bir yıldız (00) tornavida kullanın.

3 Kapağı ve pili çıkarın.

4 30 saniye bekleyin.

5 Yeni pili, iki plastik ucun ② altına, pozitif taraf yukarı gelecek şekilde yerleştirin.

NOT: O halka contasına zarar vermeyin veya contayı kaybetmeyin.

O halkası contası, yükseltilmiş plastik halkanın dış kısmında kalmalıdır.

6 Ön kapağı ve dört vidayı yerine takın.

Ön kapağın yönüne dikkat edin. Yükseltilmiş vida ③ ön kapaktaki eşleşen yükseltilmiş vida deliğine girmelidir.

NOT: Çok fazla sıkmayın.

7 Parçayı yerine takın.

Kalp hızı monitörünü değiştirdikten sonra cihazı tekrar eşleştirmeniz gerekebilir.

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.

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 118](#)). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Harita 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.

LTE Bağlantılı Özellikleri Kullanma İpuçları

Bir etkinlik başlattığınızda telefonunuza bağlıysanız Forerunner cihazı, LiveTrack gibi özellikler için Bluetooth teknolojisini kullanır. Telefonunuz bağlı değilse Forerunner cihazı LTE'yi etkinleştirir.

- **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve LTE durumunu görüntülemek için  ögesini seçin. Beklemede durumu, LTE sinyalinin gerekli olduğunda kullanıma hazır olduğunu ifade eder.
- Yalnızca LTE bağlantısını kullanarak bir etkinlik başlatmadan önce cihazınızı şarj edin. LTE bağlantılı özellikler, Bluetooth bağlantılı özelliklere kıyasla etkinlik sırasında daha fazla pil gücü kullanır.

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.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 90*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 73*).

2 Verileriniz senkronize edilirken 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

Saatiniz, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Küçük barometre deliklerini saatin arkasına, şarj temas noktalarının yanına konumlandırın ve şarj temas noktalarının etrafındaki alanı temizleyin.

Barometre deliklerinin tıkanması barometre performansını etkileyebilir. Alanı temizlemek için saati suyla durulayabilirsiniz.

Temizleme işleminden sonra saatin 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 saati 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

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
 - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Bir Wi-Fi kablosuz ağ kullanarak saatinizi Garmin hesabınıza bağlayın.

Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.

- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1  simgesini 15 saniye basılı tutun.
Saat kapanır.
- 2 Saati açmak için  simgesini bir saniye 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 **Ayarlar > 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 saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 71](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 73](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize 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  ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son ögeye inin ve ögeyi seçin.
- 3 Listedeki ilk ögeyi seçin.
- 4 Dilinizi seçmek için **UP** ve **DOWN** öğelerini kullanın.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Forerunner saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu ve saatinizi kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürümüne güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için saatinizi Garmin Connect uygulamasından ve telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir telefon satın aldıysanız saatinizi, artık kullanmayacağınız telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Telefonunuzu, saatin 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun ve **Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Müziği kapatın.
- Ekran parlaklığını azaltın ve ekran ayarını devre dışı bırakın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 119*).
- Güç yöneticisinden pil tasarrufu tercihlerini ayarlayın (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Bluetooth Bağlantılı Özellikler, sayfa 73*).
- Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 119*).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 41*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 43*).
- **NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 72*).
- Nabız oksimetresi özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 43*).
- Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 5*).
- **Akıllı** kayıt aralığını seçin (*Sistem Ayarları, sayfa 118*).
- Etkinliğinizde UltraTrac GPS modunu kullanın (*UltraTrac, sayfa 114*).
- Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
- Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 115*).

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.

Sensörleri manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?

Saatinize ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Bluetooth, sensör hem ANT+ hem de Garmin teknolojisine sahipse ANT+ teknolojisini kullanarak eşleştirmenizi önerir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1 Saati, sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.

NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 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  öğesini basılı tutun.

- 4 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.

- 5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

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

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1  öğesini basılı tutun.

- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

- 3 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 108](#)).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir Forerunner saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Forerunner saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Ek

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için uyumlu aksesuarlar gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

İPUCU: Veri alanlarını Garmin Connect uygulamasındaki saat ayarlarından da özelleştirebilirsiniz.

% 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 m Pace: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı: Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 m Tur Pace: Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Adım: Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.

Adım Hızı: Antrenman adımı sırasında geçerli hız.

Adım Pace: Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.

Adım Süresi: Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.

Adım Süresi: Antrenman adımı için geçen süre.

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.

Akış: Mevcut etkinlikte dönüşler sırasında hızı ve akıcılığı ne kadar tutarlı koruduğunuzun ölçümü.

Anaerobik Antrenman Etkisi: Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.

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 Maksimum Kalp Hızı: 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.

Barometre Basıncı: Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.

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.

Dayanıklılık: Kalan mevcut dayanıklılık.

Dayanıklılık Göstergesi (Mesafe): Geçerli çabada kalan dayanıklılık verilerini ve mesafeyi gösteren renkli bir gösterge.

Dayanıklılık Göstergesi (Süre): Mevcut çabada kalan süreyi ve dayanıklılık verilerini gösteren renkli bir gösterge.

Dayanıklılık Potansiyeli: Kalan potansiyel dayanıklılık.

Denge: Mevcut sol/sağ güç dengesi.

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.

eBike Menzili: Ebike'in yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.

eBike Pili: Ebike'in kalan pil gücü.

Eğim: Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.

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.

GPS Yönü: GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.

Güç: Bisiklet Sürme. Vat cinsinden mevcut güç çıkışı.

Güç: Kayak. Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Güç Bölgesi: FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı (1 ila 7).

GÜÇ GÖSTERGESİ: 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.

Hedefe 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.

Kalan Mesafe: Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık mesafesi.

Kalan Süre: Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık süresi.

Kalan Tekrarlar: Antrenman sırasında kalan tekrarlar.

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 satürasyon 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 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 Yükseklik: Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.

Maksimum Yükselme: Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Minimum Yükseklik: 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 13](#)). 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.

Ortam Basıncı: Kalibre edilmemiş ortam basıncı.

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.

Pencere Ögesi Görünümleri: Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.

Performans Durumu: Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.

Pil Yüzdesi: Kalan pil gücü yüzdesi.

Pist Akışı: Mevcut tur için genel akış puanı.

Pist Zorluğu: Mevcut tur için genel zorluk puanı.

Platform Merkezi Sapması: Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.

PUSULA GÖSTERGESİ: Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.

Pusula Yönü: Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.

Rakım: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

Rotadan Sapma: 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.

Saha: Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

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. KALP HIZI REZ. YÜZ.: Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

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 Turdaki Kulaç Başına Mesafe: Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Turdaki Kulaç Başına Mesafe: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

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 Maksimum Güç: En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.

Son Turdaki Normalized Power: En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.

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 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.

Sıradaki Yol Ayrımı: Rotadaki bir sonraki yol ayrımına kalan mesafe.

TAH. VRŞ: Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Tahmini Bitiş Süresi: Mevcut aktivitenin tahmini bitiş süresi.

Tahmini Toplam Mesafe: Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Tekrarla: Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Tekrarlar: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

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 NP: 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.

Varışa Süzülme Oranı: Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Varış Noktası Konumu: Son varış noktanızın mevkisi.

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 SÜRESİ: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcıyı Ayarla: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

Zorluk: Mevcut etkinliğin zorluk ölçümü; yükseklik, eğim ve yöndeki ani değişikliklere dayanır.

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 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.

Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre dayanıklılık tahminleri sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4999'dan az	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ve daha fazla
21-39	5099'dan az	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ve daha fazla
40-44	5099'dan az	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ve daha fazla
45-49	4999'dan az	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ve daha fazla
50-54	4899'dan az	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ve daha fazla
55-59	4599'dan az	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
60-64	4299'dan az	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ve daha fazla
65-69	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ve daha fazla
70-74	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
75-80	3599'dan az	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3299'dan az	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ve daha fazla

Kadınlar	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4599'dan az	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ve daha fazla
21-39	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
40-44	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ve daha fazla
45-49	4599'dan az	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ve daha fazla
50-54	4499'dan az	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ve daha fazla
55-59	4299'dan az	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 ve daha fazla
60-64	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ve daha fazla
65-69	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
70-74	3699'dan az	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ve daha fazla
75-80	3499'dan az	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3199'dan az	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ve daha fazla

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir.

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. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Sembol Açıklamaları

Bu semboller cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.



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.

